
八卦掌和八卦掌对打
云南

前　言

八卦掌是我国传统拳术之一。它起源于何时，因缺少历史记载，故无法考证其年代。但是乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑这八卦，是道家的学说，其缘起时间早在周秦时代，距今已二千多年。八卦掌广为流传是在清道光中叶（公元一八三五年）以后，至光绪年间（公元一八七五——公元一九〇九年），在北京一带最为盛行。董海川先生那时在北京授徒传艺，独创一格，自成体系，所收的弟子甚多，有名望的达百人之多。如果把董先生教义和团练拳棒所收的门人计算在内，那就远远不止这个数字。

董海川先生授徒严谨，他除非常重视基本功的训练外，还根据学者的不同特点，分别授习，传教招势。由于他因才施教，门徒又多，因此现时流传的套路就各有特色，很不一样。但是无论哪位老师传授的八卦掌，尽管说法不一，而其锻炼的要领和应用的原则是一致的。

八卦掌的基本掌法有单换掌、乌龙缠腰掌、双撞掌、四立掌、百袍锄草掌、磨身掌、龙形顺势掌、鹞身掌等八掌。它的运动形式是走圈转掌，除了要求呼吸锻炼与动作协调外，还有八个不同于其他拳术的特点，这就是：进退上要求进前腿，退后腿；转换时入进步，出弯步，跨横步，回身要倒步；着重于掌和指力，讲究“拳不如掌，掌不如指”；

"静以待动，以逸待劳"，做到人动我先动，后发先至；攻守上以穿掌掩肘，左右转换，防中守、守中攻；发力时"以根催梢"，讲求"整劲"；转身后回要顾及"四正四偶和上下"（即照顾十方）；发掌时掌随步到，身随掌走。这八点与常人的自然本能相反，所以人们又称八卦掌为反八掌。八卦掌的这些要求对发展身、手的轻捷、灵活，特别是下肢的力量有很好的作用。武术界流传着的说法是：形意拳的手，太极拳的腰，八卦掌的腿。此三家拳术都是以吐纳守引术、阴阳五行学和武术结合而又各具其能，各含其妙的内家拳术。

八卦掌的主要基本功是"走圈"。技术要求是："外重手、眼、身法、步，内修心、神、意念足"。拧旋滚转，一身是圆。实质上就是要屈而不直，做到浑身为大圆，肘臂是小圆，屈腿膝股也小圆。以腰为轴，盘旋滚拧钻，做到圈中有圈，正圈反圈、进圈退圈、周身恰似环，达到柔化刚发，刚柔相济。

"走圈"分上、中、下三盘功：上盘练法是身体直立腿不弯，走时与常人一样，这种练法功夫长进甚微，练者很少；中盘练法是两腿弯曲，小腿与大腿成半月形（也称半弓形），膝盖微前顶，上身与腰部的重点（重力）坐落于两腿之上，走步恰如趟水，这种练法功夫增进较快，多数人都能适应，练者最多；下盘练法是两腿极力弯曲，既费劲而又有弊病，尽管功夫长进快，但练者非常少。走圈的大小无一定的限度，可根据自己个子的高低和场地大小而定，最好以练功者自己的八步一圈较适当。所谓八步，即左右两脚向前迈进一次为一步，里脚（靠圆心的脚）应直进，外脚沿圆落地

往里合（扣），两脚形成八字形。向前迈步有两个步法：一是扣步，即脚尖向里扣；二是摆步，即脚尖向外摆。这种步法起着使身体稳固和灵活的作用。迈脚时要求平起平落，决不允许脚跟提起，前脚掌要先着地，决不能脚跟先落地，这是步法的至要。只有走圈练好了，走转、换招、变势、运掌才能得心应手，运用自如。走圈是基本功，必须下苦力。有个歌诀说："步不稳兮力自摇，脚下坚实胜于招，进取足趾退悬踵，不扣步兮莫回瞧。"

八卦掌练习中讲究推、托、带、领、搬、拦、截、扣等字的用法和"四心"、"九力"、"九要"、"三空"。

四心是：腹为重心，腰为轴心，脑为枢心，手脚为中心。

九力是：顶力、提力、划力、争力、横力、弹力、裹力、螺旋力、合力。

九要是：一要塌，腰往下塌劲，尾闾上提；二要扣，开胸沉气，阳气下降；三要提，提肛；四要顶，舌顶上颚，头顶上劲，掌顶前劲；五要裹，两肘往里裹劲（如抱物状），两臂往里裹；六要松，周身关节要轻松，两膀下沉；七要垂，垂肩坠肘；八要缩，肩、胯和周身力往里裹缩；九要穿，八卦掌讲的是"起钻落翻"，起为钻，落为翻，起钻是穿，落翻是打。

三空是：手必空，脚必空，胸必空。这实际上就是力量的锻炼。因为手必空则掌背会绷紧而掌根有力；脚必空则脚指抓地，沉稳有力，起落便捷；胸必空则力量内蓄，便于发劲。

蒋勋培先生的业师吴峻山老师，系董海川老先生门徒韩

福顺（人称单刀韩六）和神腿施六（施继栋先生）的嫡系（韩福顺代施继栋收吴为徒弟，二人均传授过他）。蒋勋堉先生练八卦掌已数十年，从不间断。可以说既得名师指教，又刻苦研习技艺，造诣颇深。为了响应国家体委“发掘、继承、整理”祖国宝贵文化遗产的号召，又鉴于八卦掌传统套路出书很少，而国内国外的爱好者又渴望这一类武术书籍，在各界人士一再催促下，年近八旬的蒋勋堉先生将多年锻炼的八卦掌之一，侧重于“推”字的八掌，加以整理，同时，又编著了技击部分，汇集成册，公开出版，供武术爱好者练习、参考。由于水平有限，肯定会有不足之处，请广大读者予以指正。

本书承沙国政、何福生等老师多方协助，特此致谢。

编　者

一九八一年十二月十五日

目 录

一、八卦掌的锻炼功用

经常练习八卦掌，能增强体质，祛病延年。

八卦掌是锻炼身体的一种好方法，经常练习八卦掌，能够增强体质，祛病延年，提高健康水平。一些患有心血管系统疾病和呼吸系统疾病以及肠胃病等其他慢性疾病的患者，通过练习八卦掌，疾病得到了治疗，效果比较好。因为八卦掌包含着各种不同的动作，结构很复杂，变化大，对发展身体各部肌肉、关节、韧带的弹力、灵活、柔韧性都有很好的作用，同时感官、神经与肌肉活动的协调机能也都得到了锻炼和发展，改善人体各器官系统的功能，克服局部器官的病变，使病变的器官功能得到痊愈和恢复。中医医学有一条重要理论，叫做“扶正祛邪”，它强调先治本后治标。它认为局部器官病变的治疗是以“祛邪”来“扶正”，是治标的一种治疗方法。另一方面是通过身体锻炼或练功手段，来达到增强体质，治疗局部器官的目的，也就是通过“扶正”来“祛邪”，这是一种治本的治疗方法。八卦掌的锻炼就是“扶正”。“扶正”是为了“祛邪”，“祛邪”必须“扶正”。

八卦掌的健身作用主要表现在以下几个方面：

对血液循环系统有良好的影响。血液循环系统包括血液、心脏和血管。这个系统的作用是运送体内新陈代谢过程中所需要的养料和产生的代谢产物。八卦掌的很多动作少不

了肌肉活动，而且动作很不对称，增加了体力消耗，促使体内代谢加强，肺的换气量和氧的吸收量较高，排出的二氧化碳等代谢物增多。这就引起循环器官活动的高涨，心脏收缩加强，血液循环加快，气血畅通，提高了运送量，使循环器官的机能受到锻炼。

长期进行八卦掌练习，能使心脏肌肉发达，心脏变大和收缩力加强，心跳搏动有力。一般人的心脏每次收缩约输出血液60—70毫升，经常练习八卦掌的人，心脏每次收缩能输出血液80—100毫升，甚至更多一些。八卦掌的姿势有高有低，动作的难度又比较大，特别是以腰为轴的拧转，运动量很大。因此，经常练习八卦掌的人锻炼以后，安静时心跳减慢。在平静状态下，一般人每分钟心跳70—80次，而常练八卦掌的人，每分钟心跳只有40—55次左右。心跳频率减少，使心脏每次收缩后能有较长时间的休息，这就给心脏功能提供了很大的储备力量，所以能承受更大的负担。激烈运动时，经常锻炼的人，每分钟心跳可达二百次以上，而一般人心跳到一百八十次时就会出现面色苍白、恶心呕吐等症状。

八卦掌锻炼还可以使血液中的白血球、红血球和血红蛋白增加。红血球和血红蛋白的增加可提高体内营养水平和代谢能力，白血球有吞噬细菌和异物的作用。所以经常从事八卦掌练习，可增强身体对传染病的抵抗能力。

练习八卦掌能够很好地训练神经系统。人体的复杂而又多种多样的活动都是在神经系统调节下进行的，各种活动对神经系统必然产生相应的影响，并使其机能发生一定的变化。八卦掌的特点是“外重手、眼、身法、步，内修心、神、意念足”，要求练者“动迅静定”，“内外合一”。这

些特点对改善有机体的控制能力起到了锻炼作用。中枢神经的兴奋和抑制的过程就要随着动静、快慢的变化而迅速准确地变换，从而提高了中枢神经的调节机能，达到中枢神经、内脏呼吸器官和手、眼、身、步的协调一致。

八卦掌的摆扣转圈要求练习的人善于在各种动作与支撑的条件下，掌握自己身体的平衡，这就要求人体活动的指挥机关——神经系统的兴奋性和灵活性大大改善，对外界刺激的反映更快、更准确，从而使得体内各器官系统的活动更灵活，更协调。大脑机能改善了，该睡时就能迅速入睡，睡得香甜；工作时头脑清醒，效率提高。

练习八卦掌能使人体呼吸系统得到良好的锻炼。呼吸系统的功能是吸收外界的氧气和排出体内的二氧化碳，保证人体新陈代谢的进行。八卦掌锻炼的运动强度和难度都很大，从而肌肉活动能量消耗也大，需要大量的氧气供给，同时也就要排出大量的二氧化碳。这就要求呼吸器官加倍工作，从而更好地锻炼了呼吸系统，使其功能得到较大地提高。例如，通过练习八卦掌，能使人体胸廓活动范围增大，肺活量增加。一般人深吸气时的胸围比深呼气时大6—8厘米，肺活量只3,500毫升左右，而经常练习八卦掌的人，深吸气与深呼气的胸围差（称为呼吸差）可达9—16厘米，肺活量可达4,000—5,000毫升，以至更多。八卦掌锻炼还可使安静时的呼吸频率减低。一般人每分钟呼吸约14—16次，而经过经常性八卦掌练习的人，呼吸频率减少到每分钟8—12次，呼吸深而慢，这就使呼吸器官有较多的休息时间，不易疲劳，也不致大口喘气，武术界常说“练八卦出汗而不气喘”，原因就在这里。

练八卦掌还能增强消化系统的功能。练习八卦掌能使体内代谢加强，消耗增加，要求人体的消化器官加强功能，更好地吸收食物中的养料以满足机体的需要。所以常常在锻炼之后，食欲增加。在这种情况下，消化器官中的腺体分泌更多的消化液，胃肠道的蠕动加强，血液循环改善，促进食物的消化和吸收。另外一方面，练习八卦掌时，膈肌和腹肌的大幅度活动，对胃肠起了按摩作用，这对改善胃肠血液循环和增强其机能都有良好的作用。

八卦掌既适宜于少年、青年和壮年人练习，也适合老年人锻炼。学者可根据自己的年龄和体质情况，动作由易到难，由简到繁，运动量由小到大，循序渐进，坚持不懈，这样，就能够强健身体，预防疾病，延年益寿。驰名中外的八卦掌前辈梁振圃先生，幼年在北京前门外东大市估衣庄学徒时，身材矮小，体弱多病，后拜董海川先生为师，学习八卦掌，一天三遍，一遍多回，"冬练三九，夏练三伏"，从不间断，身体逐渐强健，功夫越来越深。还有施继栋先生，也是董海川先生的高徒，他几十年来都是"闻鸡起舞，对月练拳"，功夫极好，人称"神腿施六"。他活到八十多岁后，家中人劝他回河北冀县小寨村原籍养老，以终余年。临行时很多弟子和友好到前门西车站给他送行，施先生一时高兴起来，在车站上连打几十个飞脚，口里还说："我老了，不中用了啊！"围观的人看到施先生那么大的岁数，腿脚还那样灵便，不住点头称赞："真是好身体，好功夫。"我们大家都知道，人老了，手脚就不大灵活。但是八卦掌着重于腿的功夫和手的云磨、刁搬，所以练八卦掌的人，手灵身灵步子活，这是八卦掌的独到之处。

二、八卦掌的技击特点和防身自卫作用

武术的动作都具有攻防的含意。八卦掌的动作和练法中，也都含有技击(攻防)的意识。如推、托、带、领、搬、扣、拦、截等技法，它们都有着不同的运用特点和攻防规律。人们练习八卦掌除用于健身之外，在必要时还用来防身，所以其技击特点仍然保持下来和发展起来。这也是武术区别于其他运动项目的显著特征。这一特点的存在，可以使人们通过武术锻炼，不仅能够达到增强体质的作用，而且能够学会和掌握一些搏斗的攻防技术，用来抗击外侮，自卫防身，为国防建设服务。

八卦掌在攻防方面有它的特点和独到之处。有的人看见八卦掌“沿圆转圈”，认为这种武术套路的攻防特点不突出，防身作用不大。其实不然。持这种看法的人，很不熟悉八卦掌，只看其形势，不明白其奥妙。

八卦掌的技击特点和防身自卫作用，从下面的三个小故事里可见一斑。

传说董海川老先生的弟子马维祺先生，因在北京开设了一个煤铺，所以人称“煤马”。马先生经营煤铺，日与几千斤煤相周旋，他经常把煤铲往煤堆上一插，围着煤堆转圈，练习八卦转掌。练完以后再打煤球。有一个练习拳术的人，差不

多天天都去看他练功。一天，这个看马先生练功的人对着马先生说："你天天围着煤堆转圈圈，能把人转倒吗？"马答道："转不倒人，你来试试吧！"练者口里说："好！"便往他煤堆跟前一站，挡住马先生转圈的路线。马先生上去一刁一搬，将他甩出几丈以外。那个人不认输，爬起来就向马先生扑去，又被马先生扔出很远。

程廷华先生，是河北省深县程家村人。他在北京崇文门外花市四条庙内做眼镜生意，故人们又叫他"眼镜程"。程先生性喜武术，经人介绍拜董海川老先生为师，学习八卦掌。苦习多年，得其师的精微奥旨，因此声威大振，驰名全国。

公元一九〇〇年（清光绪二十六年），八国联军侵入北京，奸淫掳掠，杀人放火，横行一时，人民非常痛恨那些外国侵略者。程先生家住崇文门外河泊厂四十六号，某日出门上庙做生意，遇上十几个德国侵略军，要强行搜查程先生身上。因为程拒绝接受检查，惹恼了德国兵。突然上来四、五个德国侵略军，举手就打程先生。好个眼镜程，不慌不忙，只见他右脚上前一步，一领一扔，将一个德国兵扔出去数丈，跌倒在地。程先生又退步转身，一掌又将另一个德国兵打倒。德军一见程先生打翻他们两个同伴，一个个恼羞成怒，急得呱呱直叫，十几个一齐围了上来，心想以多为胜，抓个活的。哪知程先生使出"游身八卦掌"，或粘或走，或开或合，或离或接，或顶或去，指东打西，窜南跃北，犹如猛虎扫荡羊群，不大的功夫，打得德国兵落花流水。很多远远围观的中国人，看见程先生如此英勇，给中国人民扬眉吐气，都暗暗喝彩。那些德国侵略军被程先生打得东倒西歪，摔得鼻青脸肿，洋相百出。德国兵气急败坏，几个德军取出洋

枪，对准程先生射击，将程先生打死在河泊厂东巷。可叹一代英雄，竟死在德国侵略者魔掌之下！

董海川老先生的另一个高徒梁振圃先生，字照定，是河北省冀县城北郝家垓村人。后来在北京以估衣为业，夫妇一起住在北京东大市。一天，梁夫人想回冀县老家去看望亲友，因怕路上不好走，要梁先生与她结伴同行，以便照应。梁先生怕耽误生意不愿与夫人一同回去，就给夫人雇了一辆大车让她自个回老家。在动身之时，梁先生给她说："倘若路上遇到'吃横粮子'的（拦路抢劫的歹徒），你就说是估衣梁的家眷。"大车出彰仪门走了三十几里，遇见三个手持刀剑的人拦住去路，截道者上前一把扯住前哨子（就是扯住大车的前牲口），厉声说："都下来，把东西拿出来。"梁夫人道："我是估衣梁的家眷。"土匪道："滚他妈一边去，什么凉的热的，爷们不吃那一套。"匪徒边说边上来把包裹夺了就走，梁夫人的东西没了，便对赶车的人说："请你把我送回北京，该多少钱我都会给你的。"赶车的认识梁先生，忙说："不要急，我送你回去。"梁夫人回到北京，一进家门就骂，"老梁，你他妈白练了，遇上截道的，提起估衣梁，屁用都不顶。土匪还说管他妈什么凉的热的，夺了包裹就走了。我看呀！你是坐在炕上吹牛。"梁先生听了微微一笑，一面安慰老伴说："别急，别急，明天一定把东西给你找回来嘛。"梁夫人道："得啦，别吹啦，你就会骗老娘们。"梁先生也不与她争论，第二天提了一个小包裹，又拿一根三尺长的小竹竿，向彰仪门外走去。这一天，那三个傢伙又来行劫，他们喝令梁先生站住，上来就夺包裹。梁先生说："包裹里没什么东西，只有几件破衣服。"这时两个土匪从

两边堵住梁先生，另一个手持单刀走过来道："把钱掏出来！"梁先生对土匪说："我没有钱，就是有一点，还要赶七百多里路，做盘费都还不够呢！"土匪一听，两眼一瞪，喝道："你他妈的还敢顶撞人呢，我看你是活够啦！"梁先生和他开玩笑说："哪能活够了呢，再活一百年也活不够哟！"土匪大怒说："这小子真不识抬举，今天叫你知道我们的厉害。"说罢，举刀劈头就砍。梁先生见对方刀来，伸手接住他的手腕，只一拧便把刀夺了过来，回手用刀尖一挑，给那个土匪脑瓜上开了一个小口，红通通的鲜血直往外流。那土匪用手捂住伤口，回头就跑。另外两个匪徒见同伴受了伤，一齐上来对着梁先生抡刀就剁。梁先生一闪身避开二人的来刀，用刀向左一格，把左面土匪的刀磕飞了。梁先生又迅速回身，进刀截腕，只听那个土匪"哎哟"一声，手上的刀掉在地上，腕上鲜血直往下滴。三个土匪遇到了高手，心里十分害怕，不约而同的一齐跪在地上，连连叩头，请求饶命。梁先生说："我就是估衣梁，今天特来叫你们看看，到底是'凉的'还是'热的'。"梁先生从小竹竿内，抽出二根铁丝来，把三个土匪捆在一起，问道："怎么办？你们想死我就宰了你们，如果愿意活的话，就把昨天抢的我家眷的东西赔出来。"三个土匪异口同声说："我们拿去，求爷饶命。"梁先生便跟着他们三人，走出去几里路，到了匪徒的家里，他们把抢的东西拿了出来，双手奉还梁先生。梁先生接过包裹，打开一看，东西一件没少。于是又把包裹包好，回头对三个土匪说："这样吧！我把你们三人送给官衙，凭当官的处置。"三个贼人一听这话，赶忙又跪下求饶。梁先生看到三个歹徒的可怜相，就说："好吧！饶

你们一次，从今以后必当改邪归正，再不能做伤天害理的事，如果恶习不改，我估衣梁是会找你们算账的。”匪徒一闻此言，三个人连忙叩头，齐声说：“我们再也不干了，请梁爷放心。”梁先生教训了他三人一顿以后，提着包裹扬长而去。

梁先生回到北京，一进家门就把老伴喊了出来，面对着夫人说：“还你的东西，先打开看看，是不是少了什么？”梁夫人开始不信，冲着老头子说：“别开我的心了，被贼抢走的东西哪能拿得回来”。她嘴上虽然那样说着，可手上还是把包裹打开了，仔细一看，果然一件东西也没丢。老太太这时直乐得哈哈大笑，说：“老头子，你还真有两下子，那你还练吧。今天弄点好菜给你喝两盅，算我犒劳你！”

象上面讲的自卫防身、抗击外侮的故事还很多，这里就不再一一赘述。总之，八卦掌的应用，也就是八卦掌的技击特点是：“以静待动，蓄而后发”，它运用周身的缠丝劲去克服敌对而取胜利，它走曲线而不走直线，变化迅速而灵活。其应用方法大体有三：

一是互进法。就是招来先解，然后进行还击。

二是堵截法。就是势来截之，使之欲发不及，而遭到进击。

三是脱身化形法。就是对手来时以步法变换，避实就虚，造成敌背我顺进而击之。

董海川先生传八卦掌教过一个口诀：“八卦掌法用无边，未曾动手掌当先。上穿手百鸟朝凤，平穿手猛虎下山，转身走孤雁离群，进步掌似推泰山。闪开避脱身换形，借彼力顺水推船。”这个歌诀很精练地指出了八卦掌的用法。但是武术前辈常说：“学时有定规，用时无定法。”八卦掌一招一势的运用要因人而异，随机应变。

三、八卦掌三十六歌诀

根据八卦掌的练习特点，董海川先生传授下来三十六歌诀，其目的是使练习八卦掌者便于记诵，从中深悟出锻炼劲力、运用呼吸、竞技应用的真髓妙用，掌握它的原理、要领，达到高深的境地。现在我们将它整理如下，供练习者参考。

歌（1）：空胸拔顶下塌腰，扭步犿膝抓地牢；
沉肩坠肘伸前掌，二目须从虎口瞧。

歌（2）：后肘先送肘掩心，手再翻塌向前跟；
跟到前肘合抱力，前后两手一团神。

歌（3）：步弯脚直向前伸，形如推磨一般真；
屈膝随胯腰扭足，眼到三面不摇身。

歌（4）：一势单鞭不为奇，左右循环乃为宜；
左换右兮右换左，抽身倒步自如机。

歌（5）：步既转兮手亦随，后掌穿出前掌回；
去来来去无二致，犹如弩箭离弦飞。

歌（6）：穿时指掌贴肘行，后肩改作前肩承；
莫要距离莫犹疑，脚入裆兮是准绳。

歌（7）：胸欲空兮气欲沉，背紧肩垂臂前伸；
气到丹田缩谷道，直拔颓顶贯精神。

歌（8）：走时周身莫动摇，全凭膝下两相交；
低盘虽讲平膝胯，中盘也要下腿腰。

歌(9)：抿唇闭口舌顶腭，呼吸全凭鼻孔过；
力用极处哼哈泄，混元一气此为得。
歌(10)：掌形虎口要撑圆，中指无名缝开展；
先戳后打施腕骨，松膀长腰跟步钻。
歌(11)：上步合膝倒步掰，换掌换步矮身骸；
进退退进随机势，只须腰腿巧安排。
歌(12)：此掌与人大不同，进步抬前乃有功；
退步还须退后足，跨步尽外要离中。
歌(13)：此掌与人又不同，手未动兮膀先收；
未从前伸先后缩，吸足再吐力独丰。
歌(14)：此掌与人还不同，前掌后掌力相通；
欲使梢兮先劲根，招招如是不得松。
歌(15)：此掌与人也不同，未击西兮先声东；
指上打击就得知，卷珠倒流更神通。
歌(16)：天然精术怕三穿，不走外门是枉然；
他走外兮我走内，伸手而得不费难。
歌(17)：掌使一面不为功，至少仍须两面通；
一横一直三角手，使人如在我怀中。
歌(18)：高欲低兮矮欲扬，斜身绕步不须忙；
斜翻倒翻腰着力，翻到极处力要刚。
歌(19)：人道掌法胜在刚，郭老曾言柔内藏；
个中也有人知味，刚柔相济是所长。
歌(20)：刚在先兮柔后藏，柔在先兮刚后张；
他人之柔腰与手，我则吸腰步稳扬。
歌(21)：用到极处撤转身，脱身化影不留痕；
如何变幻端在步，出入进退腰先伸。

歌(22)：转掌之神须骨传，转项扭项手当先；
蓄时缩项发时伸，要如神龙首尾连。

歌(23)：打人凭手膀为根，膀在肩端不会伸；
故欲进时进前步，若进后步枉劳神。

歌(24)：力足发自筋与骨，骨中出硬筋须随；
足跟大筋通脑脊，发招跟步力能催。

歌(25)：眼到手到腰腿到，心真神真力亦真；
三真四到合一处，防已有余能制人。

歌(26)：力要刚兮更要柔，刚柔偏重功难收；
过刚必折万物理，优柔太盛等于休。

歌(27)：刚柔相济是何言，刚柔相辅总无难；
刚柔当用乾坤手，掀天揭地海波澜。

歌(28)：人刚我柔是正方，我刚人柔法亦良；
刚柔相遇腰求胜，解决纠纷步法强。

歌(29)：步法动时腰先提，收缩合宜显神奇；
足欲动兮腰不动，跄脚迈出误时机。

歌(30)：转身变法步莫长，擦地而行莫要慌；
看准来路方伸手，巧女穿针稳柔刚。

歌(31)：人持利器我不忙，飞剑遥遥到身旁；
看他来路哼哈避，邪不胜正悟颇良。

歌(32)：短兵相接似难防，哪怕锋利似鱼肠；
伸手取来探囊物，指山打磨妙中藏。

歌(33)：人众我寡力难强，巧破千钧莫要忘；
一手不劳凭借力，犁牛犹怕反弓张。

歌(34)：伸手不见掌前伸，又无松油照彼身；
收缩眼皮努睛看，底盘掌使显神奇。

歌(35)：冰天雪地而泞滑，前脚横使且莫差；
翻身切忘螺丝转，高低紧避乃为佳。

歌(36)：用时最要是精神，精神焕发耳目真；
任凭他人飞燕手，蚁鸣我听龙虎吟。

歌赞：掌法拳法与兵议，传出日久或忘记；
我歌八掌三十六，字字句句含深义。

四、八卦掌主要掌法介绍

八卦掌的主要掌法，分为仰掌、俯掌、竖掌、抱掌、劈掌、撩掌、挑掌和螺旋掌八种。现分别图解介绍如下：

1.仰掌：掌心向上，五指分开，掌心凹空（图1）。

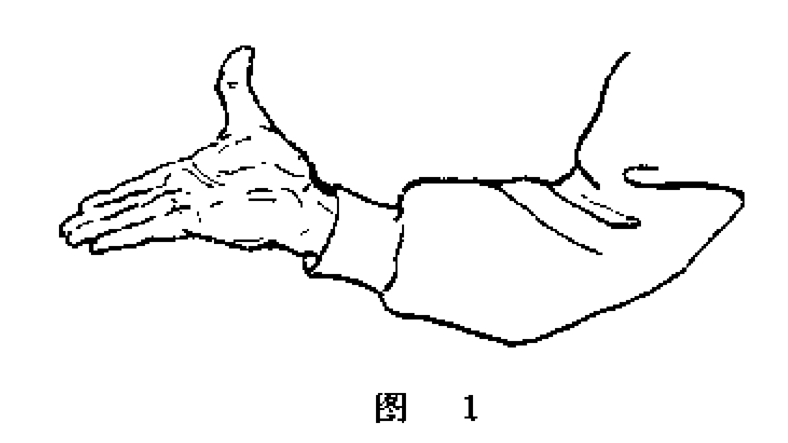


图 1

2.俯掌：掌心向下，五指分开（图2）。

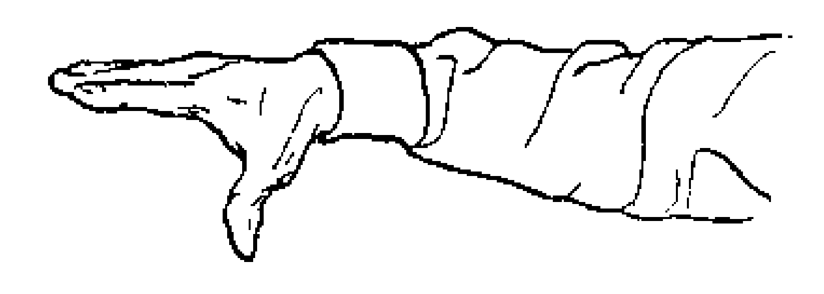


图 2

3.竖掌：食指、中指、无名指、小指向上分伸竖直，拇指斜向上与食指成八字形，掌心向外，手腕上屈（图3）。也有掌心向里或向左右者，亦叫竖掌。左右手相同。

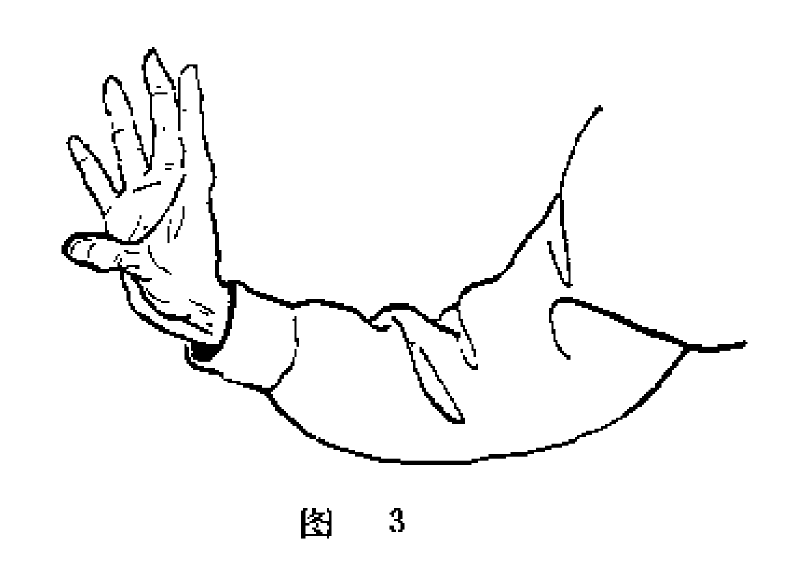


图 3

4.抱掌：五指分开，拇指侧朝上，掌心向里，屈肘向身前成环抱状（图4）。

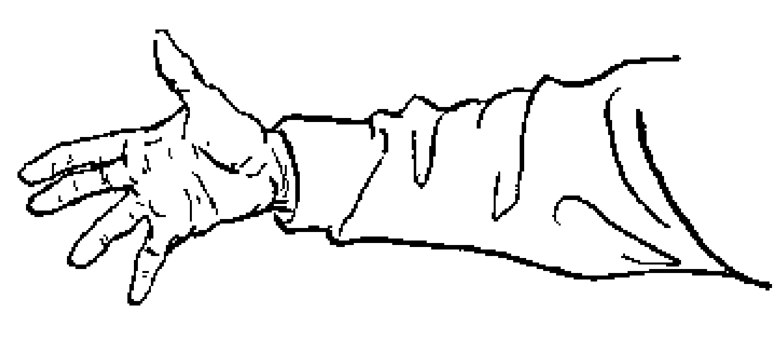


图 4

5.劈掌：五指分开，拇指侧向上，小指侧向下，掌指前，由上向下直劈（图5）。

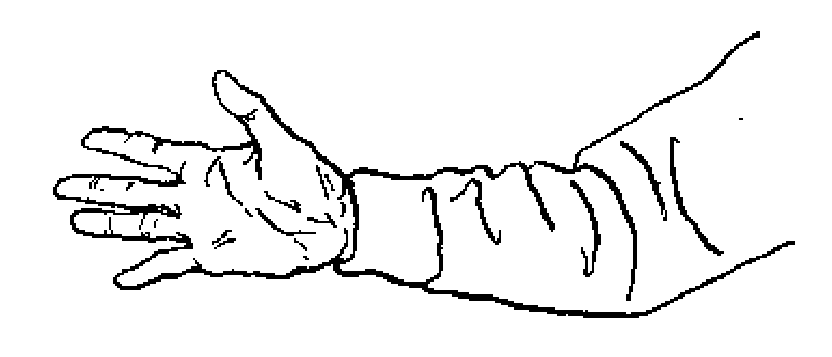


图 5

6.撩掌：五指分开，拇指侧向上，掌心向里，由下向前撩出（图6）。

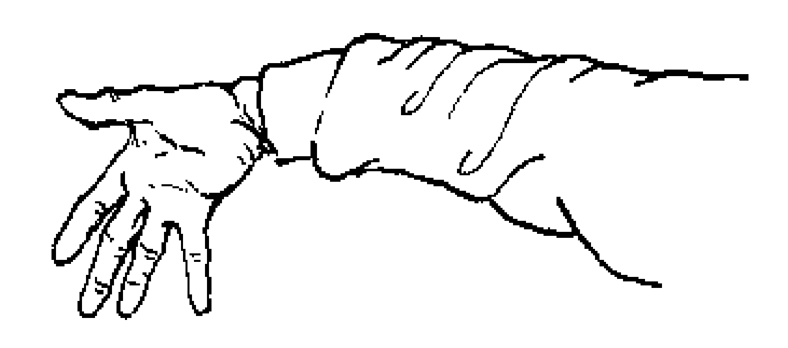


图 6

7.挑掌，五指分开，由下向前、向上挑出，掌指向上（图7）。

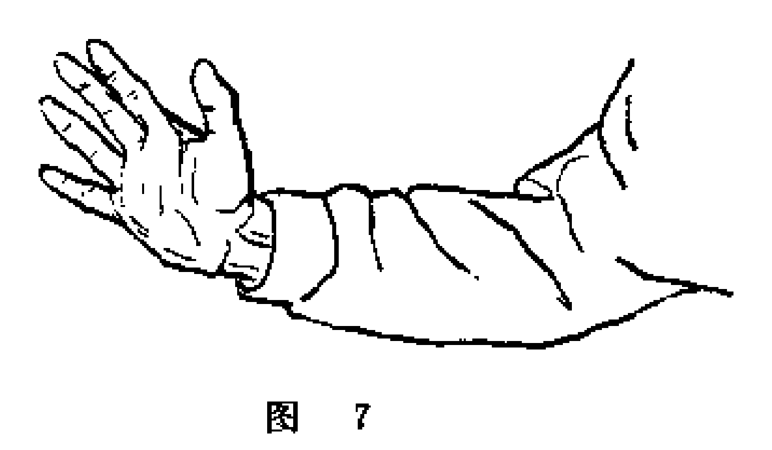


图 7

8.螺旋掌，五指分开，向前、向上，臂外旋上举，小指侧向面部，掌心向外，掌指上（图8）。

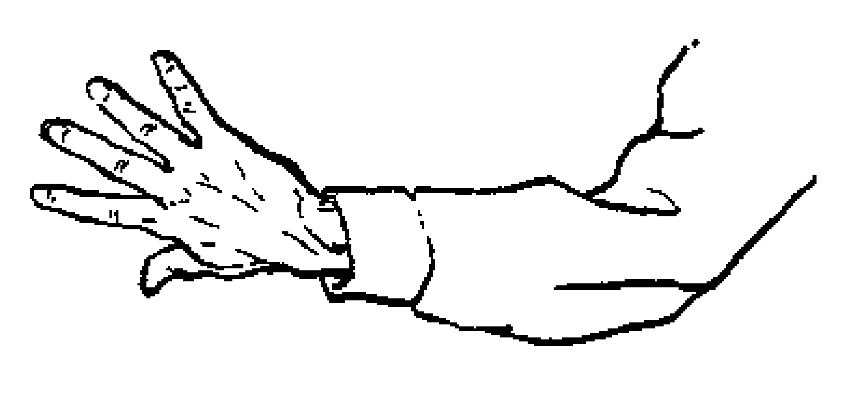


图 8

八卦掌的基本步法有：起、落、摆、扣四种。在练习时，始终沿圆形走转变换，所以有人叫它“圆八掌”。运动中每一步都要有目的地进行摆扣。摆步即脚尖外摆行进，扣步即脚尖内扣行进，运动的总趋势是围绕着一个圆圈行进。

五、八卦掌动作说明

1.预备式

（1）立正，两脚尖外展；两臂自然垂于两腿侧，头颈正直，两肩下松；闭口，呼吸自然，两眼平视前方（图9）。

（2）左脚向左跨半步，略与肩宽；两手由两侧向腹前抬起（右上左下），右手上抬到略与肩平，左手抬至腹的上部，手心均向上（图10）。



图 9



图 10

注：图9脚下的圆圈标志后面动作的环行路线，为了避免重复，下面不再一一注明。

八卦掌每一单掌都可以任选左式或右式练习，本书套路是以左式练习的。

（3）两膝弯屈、膝向内扣；两手掌内翻，下按至腹部，手心均向下（图11、图12）。



图11（侧面）



图12（正面）

左脚向前迈出一步，脚尖里扣，右膝略为弯屈；两手掌拧扣向外翻，左掌从右掌上向左侧上穿，左掌略与头高，掌心斜向左后方；右掌上抬至胸，手心向上（图13）。



图 13

身体渐渐向左转，随着身体的左转，两前臂内旋拧转下

落，左掌下沉，略与鼻高，手心对圆圈中心（指环行路线所形成的圆圈），虎口撑圆，食指、中指上顶，拇指、小指和无名指微向里扣；右掌下沉至腹部，手心向下，虎口对左肘尖；重心偏于右腿，眼神随左掌转动，然后注视左手食指指尖（图14）。



图 14

要点：身体向左转和两肩拧转的速度要一致。上体不可俯仰歪斜。胸部要舒展，气向下沉，肩、肘要自然松垂，臂部要向里收敛，胯要裹、膝要扣、脚趾要扣地，周身上下要完整不懈。左掌与右脚（后脚）跟方向一致。靠近圆心的脚（里脚）和不靠圆心的脚（外脚），沿环行路线所形成的圆圈行进，脚尖正对前方。上步行进时脚尖微向里扣，开始沿圆走转。姿势变换和走转的停动，任凭练习者在圆圈上任选一处。

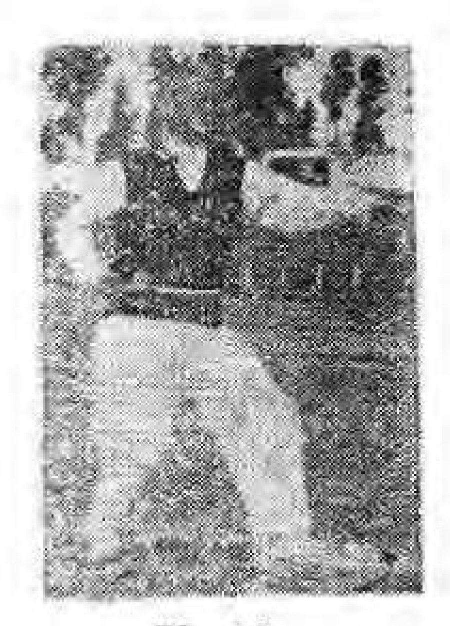
2.第一掌　单换掌

（1）接预备式（左脚在前），右脚向前进一步，身体向右转，左脚回收，成虚步，重心落于右腿；左掌向胸前旋裹，手心斜向左后方，指尖略与鼻高，右腕向外上翻，手心向上，贴于右肋（图15）。

左脚向左沿圆摆跨一步，脚尖微向外展，重心偏于右腿；左掌内翻，手心向下，从胸前向左划弧（图16）。

（2）右脚沿圆所形成的路线前进一步，脚尖内扣，两膝靠拢，身体向左旋转；右掌同时插向左肋，手心向上；左掌

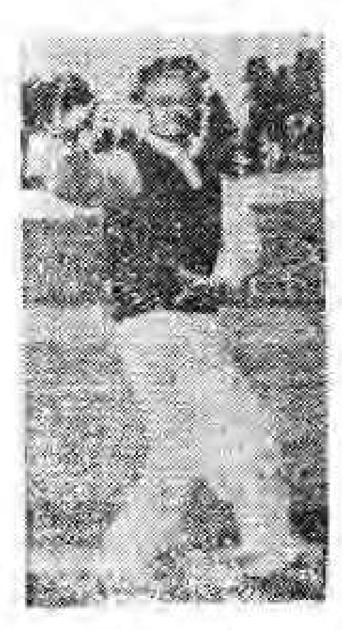

图 15


图 16

随体转动，置于右肩，两臂上下裹抱，两脚尖相对，眼看左后方（图17）。

下肢不动，身体渐向右转，右掌在转体的同时，沿左肘下斜往上穿至右后上方下塌，略高于肩，手心向右；左掌下沉至腹部，手心向下；身体重心偏于左腿（图18）。


图 17


图 18

要点：走步时脚掌要平起平落，脚面应绷平，不可抬脚过高。扣步、摆步一定要在圆形路线附近，不可忽前忽后。行进时姿势不可忽高忽低。

3.第二掌　乌龙缠腰掌

（1）接预备式之图14，左脚沿圆上半步，右脚向前上一步，左脚右收，成虚步，重心落于右腿。左手向胸前内裹，手心斜向右后方，指尖向上，略与鼻高。右手腕外翻，手心向上，贴于右肋（图19）。

左脚向左摆跨一步，脚尖微向外展，重心偏于右脚；左掌内翻，手心向下，从胸前向左划弧（图20）。



图　19



图　20

要点：左脚向左外摆，与左掌向左划弧要同时进行，眼看左手，力点在左掌外侧。

（2）右脚沿圆上步，背对圆心，脚尖内扣，两膝靠拢；两手裹抱于胸前，左手在上，掌心相对（图21）。

左膝上提，重心在右腿；左手向下搬，拳心向下，右手握拳从左腕内上冲，右臂微屈，拳心向后，两眼注视右拳



图 21（背面正视图）

（图22，图23为图22的背面正视图）。



图 22



图 23

要点：①图21是背面正视图，之所以这样拍摄，目的在于方便读者观察。②提膝与上冲拳要协调一致，提膝是为了用膝部顶撞对方胯裆。

（3）左脚从右脚后倒插，前脚掌着地，两腿微屈，重心偏于右腿；左拳经腹部变掌从腰间贴背后撩，手心向外；

右拳变掌，手腕外转，手指云至右耳侧向上托，背对圆心（图24）。

身体左转，右脚尖内扣，左脚跟着地，脚尖外摆，左掌向后伸，手掌外翻，手心向上，两眼注视左手（图25）。



图 24



图 25

要点：左脚倒插，左掌贴背后擦与右掌云和磨、托以及转体要协调一致。

（4）右脚沿圆上步，成弓步，重心偏于右腿；右掌从耳侧向前扑面打出，虎口向下；左掌略回收，手心向腹，眼看右手（图26）。

左膝上提，身体微向左转，重心落于右腿，左手向左后插，手心反向上，眼随左手后看（图27）。

要点：扑面时，手和腿要一致，手臂微屈，力点在掌根部。

（5）左脚后退（落于原处），身体左转，脚尖外摆，左掌外翻，手心向上，右掌翻转收于腰间，手心向上，右腿


图 26


图 27

沿圆上步成弓步，右掌从腰间往左肘下斜上穿，指尖略与眉高，同时左掌内翻，手心向下，眼看右手（图28）。

身体左转，成左弓步，右掌由上经头顶向左侧下按，手心斜向外，左掌直接收于腰间，手心向上，眼看右手（图29）。


图 28


图 29

（6）身体右转，重心放在右腿，右掌经面前向右侧扣（抓）拧，变拳收于腰间，拳心向上；左掌同时从腰间向上向右划弧压肘至胸前，手腕内扣向下顺左腿插穿出，成仆步左掌，手心反向上，眼看左手（图30）。

重心前移至左腿，右脚沿圆上步，成虚步，重心在左腿；左掌四指并拢向内刁，右掌从左手下穿出，手心向上（图31）。



图 30



图 31

要点：重心左右移动要与两掌的扣、拧、压肘协调，眼随手动；右穿掌的力点在指尖。

（7）右脚沿圆向前半步，同时两手变立掌，回收至胸，向前推出，左脚随之跟进半步，眼看指尖（图32）。

右脚尖内扣，身体左转；右掌向左肋下插，手心向上，眼看后方，背对圆心（图33）。

下肢不动，身体渐向右转，右掌在转体的同时，沿左肘下斜往上穿至右后上方下塌，略高于肩，手心向右；左掌下


图　32


图　33

沉至腹部，手心向下；身体重心偏于左腿（图34）


图　34

4.第三掌　磨身掌

（1）接预备式（左脚在前），右脚向前进一步，身体向右转，左脚回收，成虚步，重心落于右脚；左掌向胸前旋裹，手心斜向左后方，指尖略与鼻高，右腕向外上翻，手心向上，贴于右肋（图35）。

左脚向左摆跨一步，脚尖微向外展，重心偏于右腿；左掌内翻，手心向下，从胸前向左划弧（图36）。



图 35



图 36

（2）左脚回收至右脚前，脚尖点地，成为虚步，重心落于右腿，面对圆心；左掌经腹部向右向上至胸前，四指并拢握拳扣拧，上提与头顶等高，拳心向左后；右掌在左手刁、拧的同时，扶于左肘，掌心向左，指尖向上（图37）。

左脚向左放于原处，脚尖外摆，左转体约270度，右膝顶于腘窝，右脚跟翘起；左拳内旋，云，斜向下向后拧，拳心向下；右手握拳抱于腰间，眼看左手，背对圆心（图38）。

要点：左拳内旋，云后斜向下向后拧的同时，身体左转。

（3）右脚沿圆向左侧迈步，脚尖内扣，身体向左转，成左弓步，右手从腰间以平肘撞出，左手扶于右肘，眼看肘尖（图39）。

身体微向右微转，成半马步，重心落于右腿；左掌顺势击出，略与胸平，手心向下，指尖向右，右手收于腰间，手心向上（图40）。



图 37



图 38



图 39



图 40

要点：撞肘时与击掌要迅速有力。

（4）右脚沿圆上步，脚尖点地成虚步，重心落于左腿；左掌下搬至腹部，手心向下，右掌顺左腕内上穿，指尖朝上，手心向后（图41）。

右脚上半步成半马步，背对圆心，重心在右腿；左掌从

腹部沿右肘外上架，手心斜向上方，右掌内翻向下向后打出，手心斜向后（图42）。


图 41


图 42

要点：右上穿掌力点在指尖，右掌脓下出击时，力点在掌的根部外侧。

（5）左膝上提，身体微向左转，重心落于右腿，左手向左后插，手心反向上，眼随左手后看（图43）。

（6）左脚后退（落于原处），身体左转，脚尖外摆；左掌外翻，手心向上，右掌翻转收于腰间，手心向上；右腿沿圆上步成弓步，右掌从腋间往左肘下斜上穿，指尖略与眉高，同时左掌内翻，手心向下，眼看右手（图44）。

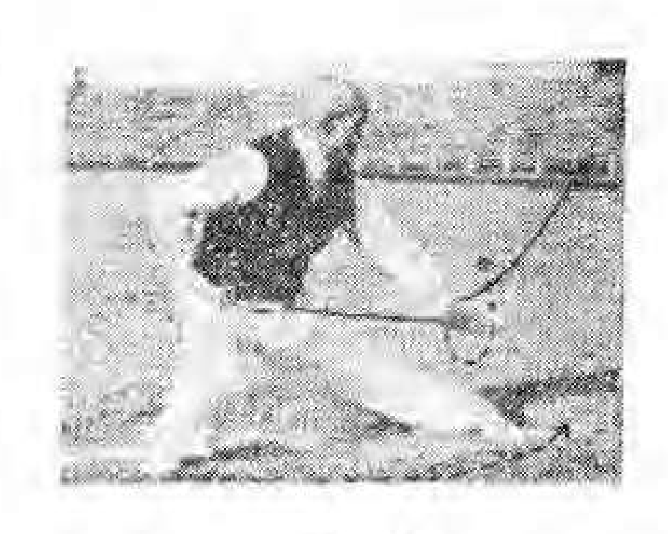
身体左转，成左弓步，右掌由上经头顶向左侧下按，手心斜向外，左掌直接收于腰间，手心向上，眼看右手(图45)。

（7）身体右转，重心移至右腿，右掌经面前向右侧扣（抓）拧，变掌收于腰间，拳心向上；左掌同时从腰间向上向右划弧压肘至胸前，手腕内扣向下顺左腿插穿出，成仆步左掌，手心反向上，眼看左手（图46）。


图 43


图 44


图 45


图 46

重心前移至左腿，右脚沿圆上步，成为虚步，重心在左腿；左掌四指并拢向内刁、下搬，右掌从左手下穿出，手心向上（图47）。

要点：重心左右移动要与两掌的扣、拧、压肘协调，眼随手动；右穿掌的力点在指尖。

右脚沿圆向前半步，同时两手变立掌，回收至胸，向前推出，左脚随之跟进半步，眼看指尖（图48）。



图 47



图 48

（8）右脚尖内扣，身体左转；右掌向左肋下插，手心向上，眼看后方，背对圆心（图49）。

下肢不动，身体渐向右转，右掌在转体的同时，沿左肘下斜往上穿至右后上方下塌，略高于肩，手心向右；左掌下沉至腹部，手心向下；身体重心偏于左腿（图50）。



图 49



图 50

5.第四掌　龙形顺势掌

（1）接预备式（左脚在前），右脚向前进一步，身体向右转，左脚回收，成虚步，重心落于右脚，左掌向胸前旋裹，手心斜向左后方，指尖略与鼻高，右腕向外上翻，手心向上，贴于右肋（图51）。

左脚向左摆跨一步，脚尖微向外展，重心偏于右腿；左掌内翻，手心向下，从胸前向左划弧（图52）。


图　51


图　52

（2）左脚屈膝回收，向前踹出，脚尖斜向左，重心落于右腿，微屈，面对圆心；左掌从左向胸前刁收，手心向右侧，右手从腰间直接经左掌下向前穿出，拇指靠于无名指和小指之上，食指、中指伸直，眼看右手（图53）。

左脚向前落下，脚尖向左外摆，右脚沿圆向左上一步，脚尖内扣，身体向左转约90度；左掌下沉，手心向上，从左腹前向左划弧，至体左侧翻腕，停于腹部上，手心向下，右手外翻腕，向右划弧回收从左腕内穿出（图54）。





图 53



图 54

要点：①左脚蹬踹与右指前点要同时，力点在脚跟和指尖。②两手左右划弧要一致，左手为下搬，右手上钻。

（3）左脚抬起，左摆步，脚尖向左，重心落于左脚，身体左转动，右脚脚跟提起，左掌外翻腕，收贴于腰间，手心向上。右掌虎口向下，高于头部（图55）。

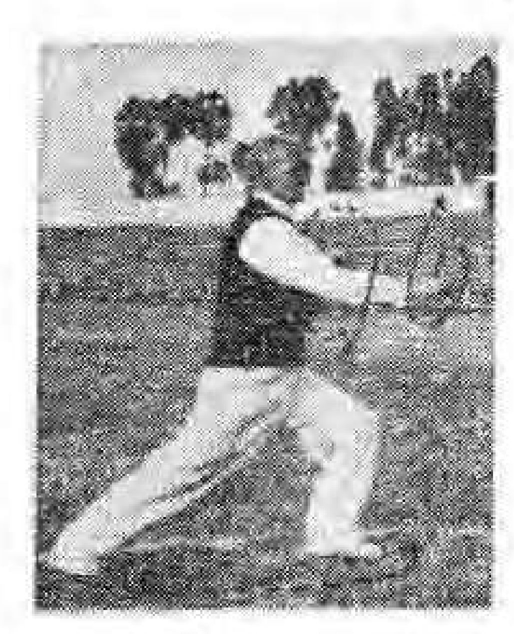
右脚沿圆向右上步，成马步；左掌向上沿右肘外抬起向内翻腕上架，手心斜向上，高于头；右掌下沉收于腰间，手心向上向内翻，翘腕，向右侧下按，指尖向内，面对圆心（图56）。

要点：①左掌上架的同时，右脚上步，右掌下塌成披掌，力点在掌根部。②以上四图行走共四步，路线呈口字形。

（4）左脚提起，向左摆步，身体向左转，成弓步；左掌从头下沉至腰间，翻腕向里裹，经外刁收至胸前，右掌收回腰间，拇指扣在无名指、小指之上，食指、中指伸直，经左手下点出（图57）。


图 55


图 56


图 57

要点：左脚提起，左手刁收时，注意含胸，左脚落地与右指前点要一致。

（5）右脚沿圆上步，脚尖内扣；左手手心向下，经腹前向外划弧一圈（约360度），停于腹部上，右手变掌外翻收回腰间，经左腕内侧向上钻出，略与眉高，指尖向上，手心与面部相对（图58）。

左脚从右腿后沿圆退步，成弓步，重心偏于右腿；右掌向右旋，翻腕云磨，身体左转右掌伸出，略与肩平，手心向前，指尖向左，左掌翻腕收于腰间，手心向上，面对圆心（图59）。



图 58



图 59

要点：①左搬右钻与右脚上步要一致。②右掌旋、云、磨与插步要同时，左转体成弓步与扑面掌要协调。

（6）右脚提起沿圆退步，右掌外翻，扣腕经腰向后反插，同时转体，上左步成弓步；右掌外翻，尔后内翻下搬，手心向下，左掌从腰间经右掌穿出，手心向上，面对圆心（图60）。

右脚跟进半步，靠于左脚侧，脚尖点地，重心落于左腿；右掌经左肘下斜上穿出，两掌回收至胸前，右脚沿圆上步，成半马步，重心偏于左腿，同时两掌从胸前推出，掌心相对，指尖向上，身体右侧对圆心（图61）。

（7）右脚跟为轴，内扣转，呈内八字；右掌往左腋下插，手心向上，同时身体左转，左肩对圆心（图62）。



图 60



图 61



图 62

身体向右转，重心略偏于左腿；右掌从左腋沿左肘下向右上摆动，手心向上，右肩对圆心，左掌在转体同时下沉，手心向下（图63）。

下肢不动，右掌内翻下塌，指尖向上，略与眉高（图64）。


图 63


图 64

6.第五掌　双撞掌

（1）接预备式（左脚在前），右脚向前进一步，身体向右转，左脚回收，成虚步，重心落于右腿；左掌向胸前旋裹，手心斜向左后方，指尖略与鼻高，右腕向外上翻，手心向上，贴于右肋（图65）。

左脚向左摆跨一步，脚尖微向外展，重心偏于右腿；左掌内翻，手心向下，从胸前向左划弧（图66）。

（2）左脚沿圆上半步，重心落于左腿，右脚收缩靠拢于左脚内侧，脚尖点地，右肩对圆心；左掌四指并拢刁回胸前，右掌握拳，从腰间向前崩出，高不过胸，眼看右拳（图67）。

右脚退回原处，重心移至右腿，左脚回收半步，脚尖点地，成左虚步，两掌向两侧挂回，微外翻，掌心相对斜向上，两肘内靠，贴于腹部，眼看前方，身体右侧对圆心（图68）。


图 65


图 66


图 67


图 68

（3）左脚向前跨步，右脚跟进半步，成三体式，重心偏于右腿；两掌同时向前撞出，两肘内靠（图69）。

要点：两掌向前撞出时，力点在两手小指外侧。

（4）左脚尖外摆，身体微向左转；左掌向下向后挂

回，手心向前；同时右脚沿圆上步，脚尖微内扣，左掌不停向上向后划弧，从左耳侧打出（扑面），指尖朝上；右掌在左掌下挂的同时，翻腕，手心向下，搬至下腹部，眼看左手（图70）。

左膝上提，右掌变拳上抬顺左肘下甩出，拳眼向上，左掌回收贴于腰间，背对圆心，眼看右拳（图71）。



图 69



图 70



图 71

要点：①左挂右搬应与左脚外摆一致，右脚上步与扑面掌同时。②左膝上提注意膝的顶打，右拳甩出用小臂和手腕发动（震心捶），力点在拳背。

（5）下肢不动，左掌向后反插，手心向上，右拳变掌，翻腕上架，眼看左手（图72）。

（6）左脚后退（落于原处），身体左转，脚尖外摆；左掌外翻，手心向上，右掌翻转收于腰间，手心向上，右腿沿圆上步成弓步，右掌从腰间往左肘下斜上穿，指尖略与眉高，同时左掌内翻，手心向下，眼看右手（图73）。



图 72

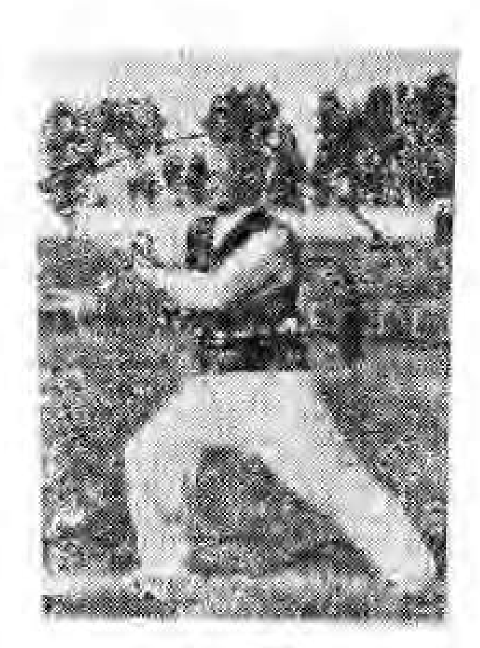


图 73

身体左转，成左弓步，右掌由上经头顶向左侧下按，手心斜向外，左掌直接收于腰间，手心向上，眼看右手（图74）。

（7）身体右转，重心移至右腿，右掌经面前向右侧扣(抓)拧，变拳收于腰间，拳心向上；左掌同时从腰间向上向右划弧压肘至胸前，手腕内扣向下顺左腿插穿出，成仆步，左掌手心反向上，眼看左手（图75）。

重心前移至左腿，右脚沿圆上步，成虚步，重心在左腿；左掌四指并拢向内刁，右掌从左手下穿出，手心向上（图76）。


图 74


图 75


图 76

要点：重心左右移动要与两掌的扣、拧、压肘协调，眼随手动；右穿掌的力点在指尖。

（8）右脚沿圆向前半步，同时两手变立掌，回收至胸向前推出，左脚随之跟进半步，眼看指尖（图77）。

右脚尖内扣，身体左转；右掌向左肋下插，手心向上，眼看后方，背对圆心（图78）。

下肢不动，身体渐向右转，右掌在转体的同时，沿左肘下斜往上穿至右后上方下塌，略高于肩，手心向右；左掌下沉至腹部，手心向下；身体重心偏于左腿（图79）。


图 77


图 78


图 79

7.第六掌　四立掌

（1）两脚尖内扣，身体左转，重心落于两腿；右掌向下反插内裹，指尖向下，左掌外裹指尖向上，手心向后，左肩对圆心（即八卦中的四立桩）（图80）。

左脚沿地外摆，右脚沿圆上步内扣，身体左转回身，左脚跟抬起，用脚尖转动，成虚步，重心落于右脚；左掌内翻

向下扣，手心向下，右掌变拳收于腰间，拳心向上，右肩对圆心，眼看左手（图81）。


图 80


图 81

要点：身体左转回身与左脚的转动应同时。

（2）右脚向前进一步，左脚跟进半步，重心落于左腿，成三体式（半马步）；右拳从腰间顺左手虎口向前崩，左掌向外翻腕，拧回腰间，掌心向上，身体右侧对圆心，眼看右手（图82）。

右腿上半步，脚尖外摆，呈弓步；同时右拳变掌，手心向上（图83）。

（3）左脚沿圆向前迈步，右脚跟进半步，重心落于右腿，成三体式（半马步）；左掌握拳，从腰间顺右腕虎口崩出，右掌握拳收回腰间，拳心向上，身体右侧对圆心，眼看左手（图84）。

左脚上半步，脚尖微外摆，左拳变掌，掌心向下（图85）。



图 82

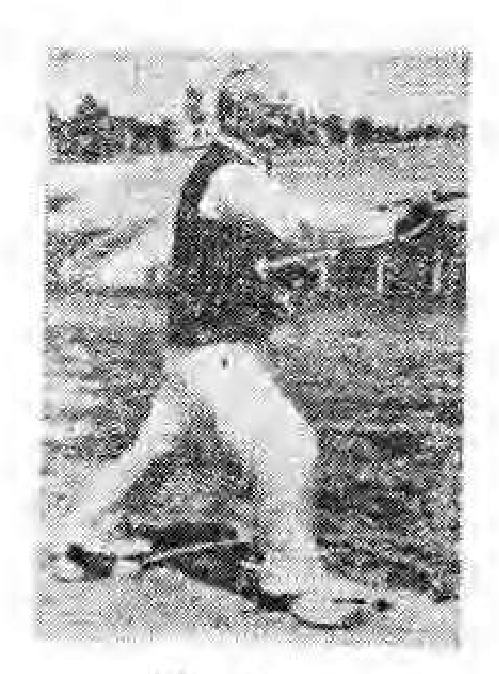


图 83



图 84



图 85

要点：左崩拳后变掌时，左手须四指并拢，以扣拿对方手腕。

（4）右脚沿圆向前迈步，左脚跟进半步，重心落于左腿，成三体式（半马步）；右拳从腰间顺左腕虎口崩出，左

手握拳回收腰间，拳心向上，右肩对圆心，眼看右拳（图86）。

左膝上提，身体微向左转，重心落于右腿，左掌向左后插，手心反向上，右拳变掌，翻腕上架，眼随左手后看（图87）。


图 86


图 87

（5）左脚后退（落于原处），身体左转，脚尖外摆；左掌外翻，手心向上，右掌翻转收于腰间，手心向上，右腿沿圆上步成弓步。右掌从腰间往左肘下斜上穿，指尖略与眉高，同时左掌内翻，手心向上，眼看右手（图88）。

身体左转，成左弓步，右掌由上经头顶向左侧下按，手心斜向外，左掌直接收于腰间，手心向上，眼看右手（图89）。

（6）身体右转，重心移至右腿，右掌经面前向右侧扣（抓）拧，变拳收于腰间，拳心向上；左掌同时从腰间向上向右划弧压肘至胸前，手腕内扣向下顺左腿插穿出，成仆步



图 88



图 89

左掌，手心反向上，眼看左手（图90）。

重心前移至左腿，右脚沿圆上步，成虚步，重心在左腿；左掌四指并拢向下搬，右掌从左手下穿出，手心向上（图91）。



图 90



图 91

要点：重心左右移动要与两掌的扣、拧、压肘协调，眼随手动；右穿掌的力点在指尖。

（7）右脚沿圆向前半步，同时两手变立掌，回收胸

前，向前推出、左脚随之跟进半步，眼看指尖（图92）。

右脚尖内扣，身体左转，重心落于两腿，背对圆心，右掌经胸前向左肋下插，手心向上（即裹抱）。身体渐向右转，右掌在转体的同时沿左肘下斜往上摆至右侧，指尖向上，手心斜向后，左掌在右掌外摆的同时，向下反插、内裹，指尖向下，右肩对圆心（即右势四立桩）（图93）。



图 92



图 93

8.第七掌　百袍锄草掌

（1）接预备式（左脚在前），右脚向前进一步，身体向右转，左脚回收，成虚步，重心落于右腿；左掌向胸前旋裹，手心斜向左后方，指尖略与鼻高，右腕向外上翻，手心向上，贴于右肋（图94）。

左脚向左摆跨一步，脚尖微向外展，重心偏于右腿；左掌内翻，手心向下，从胸前向左划弧（图95）。

（2）身体左转，重心移于左腿，成左弓步，两手在身体转动的同时，随之转动，两掌心相对，左手在上（图96）。



图 94



图 95

身体右转，右脚尖微外摆，左脚尖内扣，变成弓步；右掌上抬至面部内翻刁，四指并拢握拳拧回腰间，拳心向上，左掌外翻，手心向上；在右掌刁拧的同时圆肘（肘向内裹至胸前）下按，手心向上，腹对圆心，眼看左手（图97）。



图 96



图 97

要点：右手刁拧对方右腕，左手小臂内裹，下压对方肘

关节。

（3）身体左转，左脚外摆，右脚内扣，重心移向左腿，成左弓步；右拳从腰间随身体转动时横摆击出贯耳，左掌挂，握拳回收腰间，眼看右拳（图98）。

下肢不动，右拳下沉收回腰间，拳心向上，左拳变掌，拇指扣于无名指、小指之上，食指、中指伸直，从左侧点出（点于对方太阳穴上），手心向内（图99）。

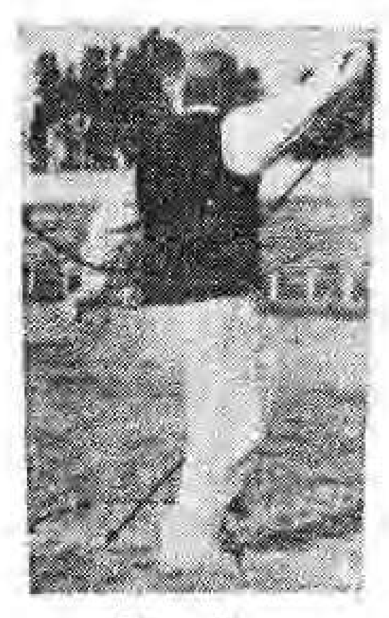

图 98

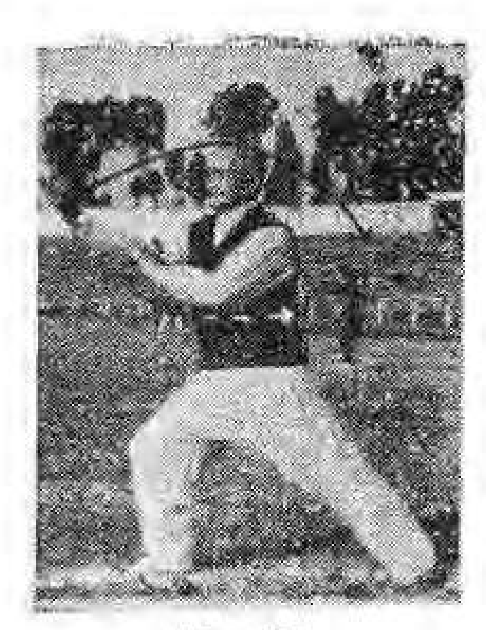

图 99

（4）提起左膝，左转身，重心落于右腿；左掌向内扣，回收从腰间向后反插，手心向上，右拳变掌抬起上架，眼看后方，背对圆心（图100）。

左脚后退（落于原处），身体左转，脚尖外摆；左掌外翻，手心向上，右掌翻转收于腰间，手心向上，右腿沿圆上步成弓步，右掌从腰间往左肘下斜上穿，指尖略与眉高，同时左掌内翻，手心向下，眼看右手（图101）。

（5）身体左转，成左弓步，右掌由上经头顶向左侧下

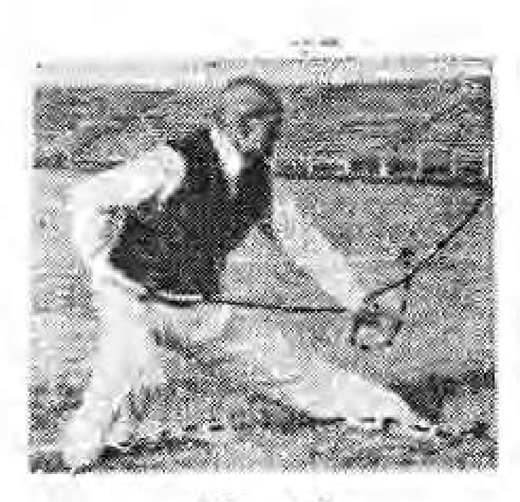

图 100


图 101

按，手心斜向外，左掌直接收于腰间，手心向上，眼看右手（图102）。

身体右转，重心移至右腿，右掌经面前向右侧扣（抓）拧，变拳收于腰间，拳心向上；左掌同时从腰间向上向右划弧压肘至胸前，手腕内扣向下顺左腿插穿出，成仆步左掌，手心反向上，眼看左手（图103）。


图 102


图 103

（6）重心前移至左腿，右脚沿圆上步，成虚步，重心在左腿；左掌四指并拢向内刁，右掌从左手下穿出，手心向上（图104）。


图 104

右脚沿圆向前半步，同时两手变立掌，回收至胸，向前推出，左脚随之跟进半步，眼看指尖（图105）。

（7）右脚尖内扣，身体左转；右掌向左肋下插，手心向上，眼看后方，背对圆心（图106）。


图 105

下肢不动，身体渐向右转，右掌在转体的同时，沿左肘下斜往上穿至右后上方下塌，略高于肩，手心向右；左掌下沉至腹部，手心向下；身体重心偏于左腿（图107）。



图 106



图 107

9.第八掌 鹞身掌

（1）接预备式（左脚在前），右脚向前进一步，身体向右转，左脚回收，成虚步，重心落于右腿；左掌向胸前旋裹，手心斜向左后方，指尖略与鼻高，右腕向外上翻，手心向上，贴于右肋（图108）。

左脚向左摆跨一步，脚尖微向外展，重心偏于右腿；左掌内翻，手心向下，从胸前向左划弧（图109）。

（2）左脚沿圆上半步，右脚跟进至左脚内侧，脚尖点地，重心落于左腿；左掌微划弧向下搬至腹前，右掌内翻沿胸上指，经口鼻反臂甩出，指尖略与眉高，手心向上，右肩对圆心，眼看右手（图110）。

右脚退步回原地，左脚收回靠拢右脚内侧、脚尖点地，重心落于右腿，右掌下落挂回，经腹前向后抬起卷回，从耳侧向前击出（扑面）；同时，左脚上半步，成弓步，手心向外，指尖向上，左掌在右掌下挂时，从左抬起，划弧至胸前下搬，停于左胯，手心向下，眼看右掌（图111）。


图 108


图 109


图 110


图 111

要点，进步、退步的搬甩和进步挂、搬、扑要上下相随，身灵步活。

（3）右脚沿圆上步，成弓步；右掌下落，四指握拢变拳搬至腹部，拳心向下，左掌向后抬起划弧卷回，经左耳侧向前击出（扑面），力点在掌外沿，眼看左手，右肩对圆心（图112）。

身体重心移至左腿，右脚内扣；右拳变掌，上抬至前胸，四指并拢握拳外翻刁、拧，拳心向内，左掌回收，扶于右肘；眼看右侧，背对圆心（图113）。



图 112



图 113

要点：重心移至左腿，右脚内扣时，扣的角度应大一些，以便于下式拧腰转身。

（4）下肢不动，身体左转，重心移至右腿；右拳内翻，架于头前，眼看左后方，左肩对圆心（图114）。

上肢不动，抬起左腿，屈膝侧蹬，脚尖对圆心，力点在脚的外侧，眼看左侧（图115）。

要点：右手刁拧对方，转身约270度（鹞子翻身），迅速提腿侧蹬，身体微向右斜。

（6）左脚沿圆落地，脚尖外摆，重心移于左腿，呈弓步；右拳变掌外翻，向下划弧至胸前，四指扣拢，手心斜向左，左掌贴于右肘下，手心向下，眼看右手（图116）。

右脚上步，微内扣，重心偏至右腿；左掌沿右肘下伸出，手心反向外，指尖向右，右掌直接回收至腹部，手心向


图 114


图 115

上，眼看左手，右肩对圆心（图117）。

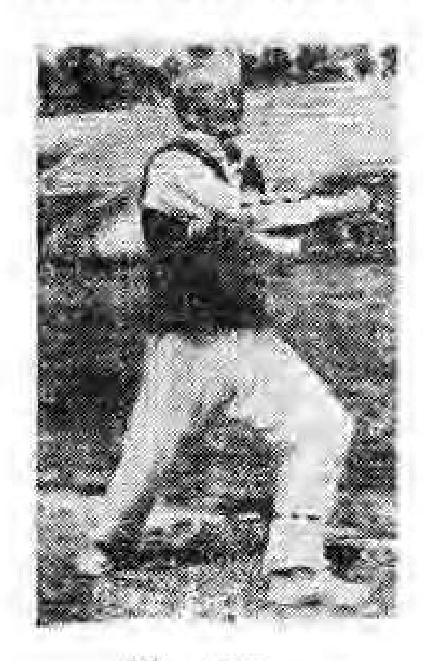

图 116


图 117

（7）身体向左转，左脚向右腿后沿圆退步，重心偏于右腿；左拳向外翻拧，收回腰间，右掌变拳，在左掌回收时，沿左小臂崩出，拳眼向上，眼看右拳（图118）。

右脚内扣，左脚外摆，身体向左转，重心移至左腿，呈

左弓步；右拳收回腰间，左掌顺左腿甩出（撩掌），手心向内，指尖向下，力点在手背，眼看左手，腹对圆心（图119）。



图 118



图 119

（7）右脚沿圆上步，成弓步，重心偏于右腿，左掌上抬至胸前向下搬回腹部，手心向下，在上步的同时右掌从腰间沿左掌背往上穿，手心向上，眼看右掌（图120）。

重心落于右腿，左膝上提（膝打）；右掌内翻，向下划弧捋，同时左掌外翻，向上划弧，两手至胸前掌心相对，眼看左手，背对圆心（图121）。

要点：上穿掌力点在指尖；右掌内翻，左掌外翻同时进行，右掌向下划弧应刁捋，左掌向上划弧应先挂后搬。

（8）左脚沿圆落于右脚前侧，重心移至左腿，右脚经左脚内侧上步，重心偏于右腿，成弓步；右掌在左脚落步时从左肘下上抬至胸，两掌同时回收胸前，手心相对，指尖向上，在右脚上步的同时，向前推出，眼看指尖，右肩对圆心（图122）。

重心移至右腿，身体左旋转，右脚尖内扣，两膝靠拢；重



图 120

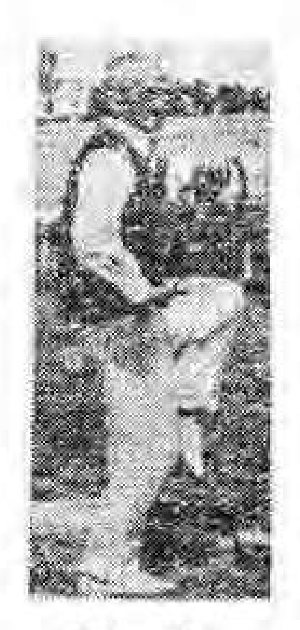


图 121

心在两腿，同时右掌向左肋下插，手心向上；左掌随体转动，置于右肩，两臂上下裹抱，眼看左后方，左肩对圆心(图123)。



图 122



图 123

（9）身体渐向右转，重心偏于左腿，右掌在转体的同时沿左肘下斜往上穿，手心向右后方，指尖向上，左掌下沉至腹部，手心向下，眼看圆心（图124）。

下肢不动，左掌内翻，沉肘、塌腕、略与肩高，掌对圆

心，指尖向上，眼看右指（图125）。



图 124



图 125

10.收 式

右脚尖外摆，正对前方，重心移至右腿，左脚上半步，与右脚平行，与肩同宽；两掌内合，手心向下，虎口相对，身体渐直立，两掌经腹部向左右收回，贴于两腿侧；左脚向右靠拢，成立正姿势，眼望前方，右肩对圆心（图126、127）。

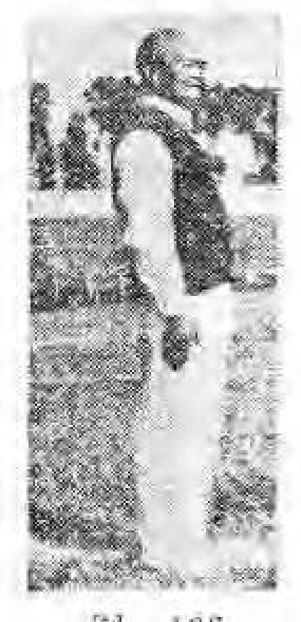


图 126



图 127

六、八卦掌技击(对打)图说

1.第一掌　反背捶

甲（着黑衣白裤者）以右掌击乙（着黑衣黑裤者）胸，乙迅速闪离甲的击掌方向，避开来掌，以左掌上挑甲的小臂，右掌击挫甲方肩关节（图128）。



图　128

甲胸部略向后含缩，以左手向下搬乙的右挫掌，同时右手迅速收回握拳，反背甩击乙头脸部（图129）。

乙迅速向上略抬右肘，防御甲方反背捶，右掌外翻，刁、拧甲的右腕，左肘下压甲的右肘关节（图130）。



图 129



图 130

甲右肘上提，弯屈，防御乙的下压肘；左手从右肘下刁拿乙的左腕，右拳收回迅速击向乙的左肘（图131）。

乙身体向后坐，拧腰略向左转体，防御甲方击向左肋之手，右手向左肋下插（裹抱）（图132）。

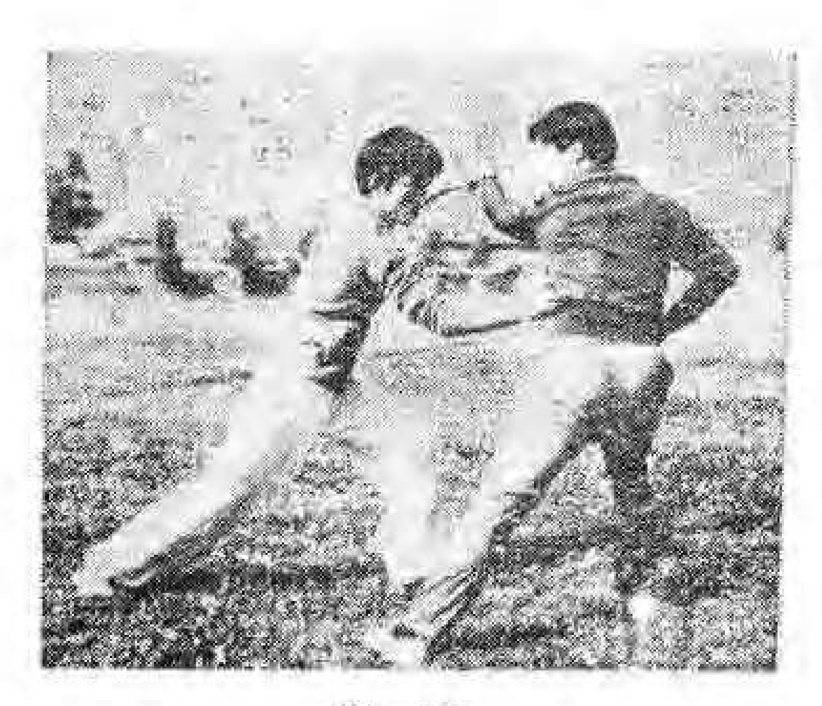


图 131

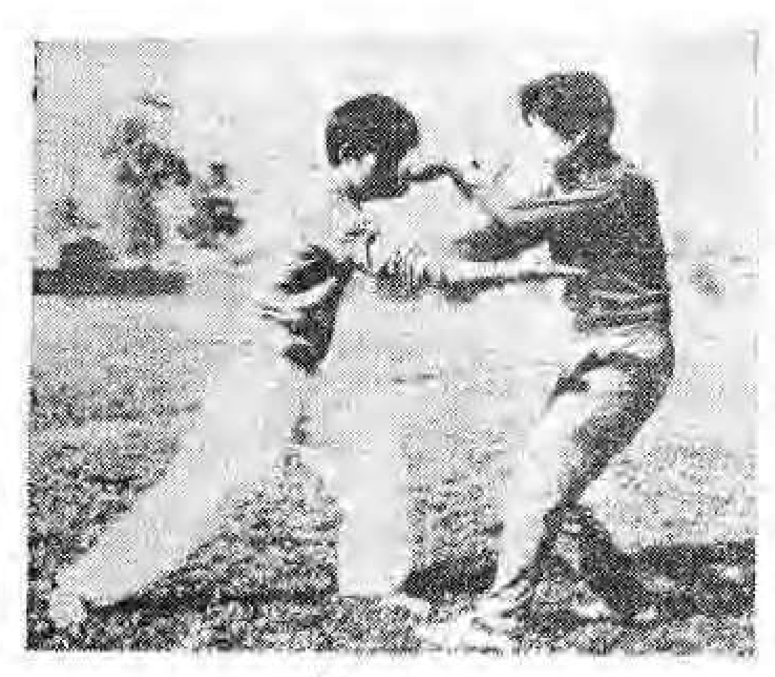


图 132

乙以右手缠刁甲方右腕，左手同时扣拿对方的右肘关节，往右侧下搬，抬起右腿蹬踹甲的左膝关节（图133）。

甲身体向后退缩，乙右腿向前进步，右掌迅速击向甲的

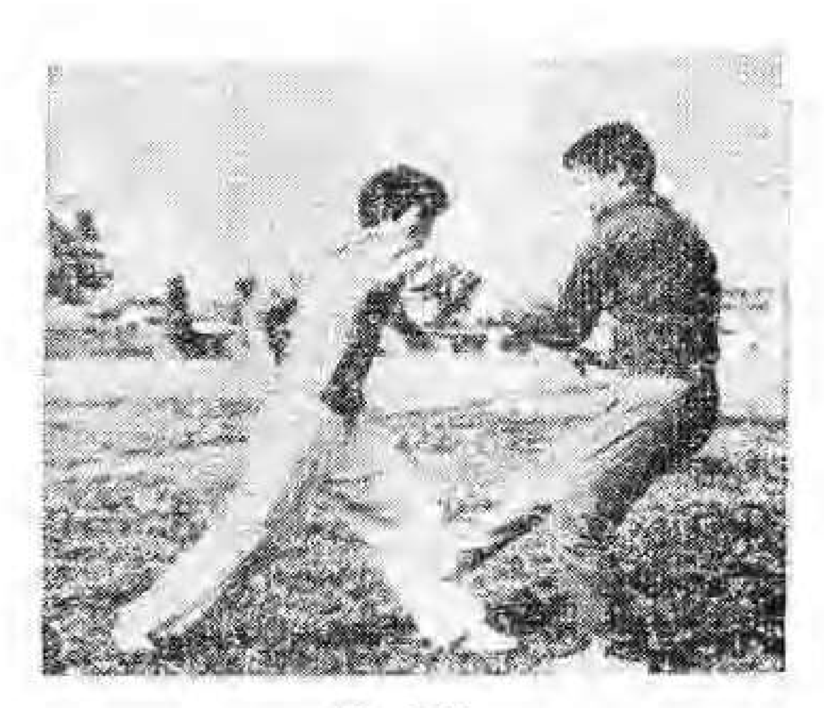


图 133

左胸，甲将倒（图134）。



图 134

2.第二掌　青龙探爪

甲以右拳击乙胸部，乙迅速以左掌上挑甲的右击拳，以右掌扑向甲的面部（图135）。



图 135

甲向后躲闪乙的扑面掌，以左手刁拿乙的右腕拳向上冲乙的胃部（即黑虎掏心）（图136）。

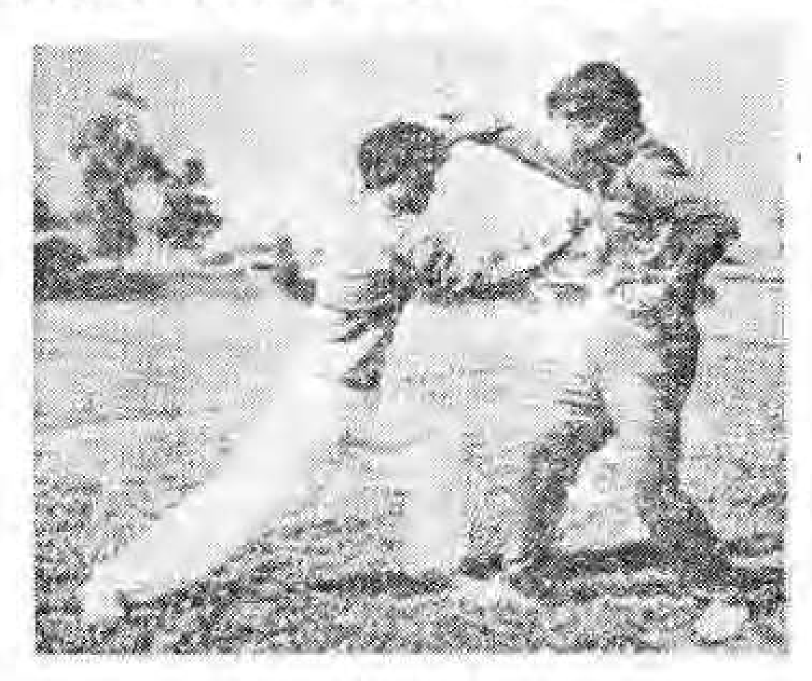


图 136

乙后坐含胸，使甲的来拳落空，迅速抬起左手以小臂内裹掩肘，阻截甲的右肘关节，防其冲拳；右拳快猛从左肘下冲击甲的右肋，同时右腿抬起向左脚后倒插一步（图137）。



图 137

甲右手下沉，以掌背向下向外挂乙的右小臂，乙快速向甲胸部冲击拳（图138）。



图 138

甲用左掌向下搬扣乙冲来的左拳（图139）。



图 139

甲抬起右臂，迅速变爪，从上向下朝乙的头顶（百会穴）拍、抓（青龙探爪）（图140）。



图 140

乙向右侧偏头，躲闪甲的探爪，以两掌（手心相对）上

下合拿甲的右“爪”（左掌在下右掌在上）（图141）。

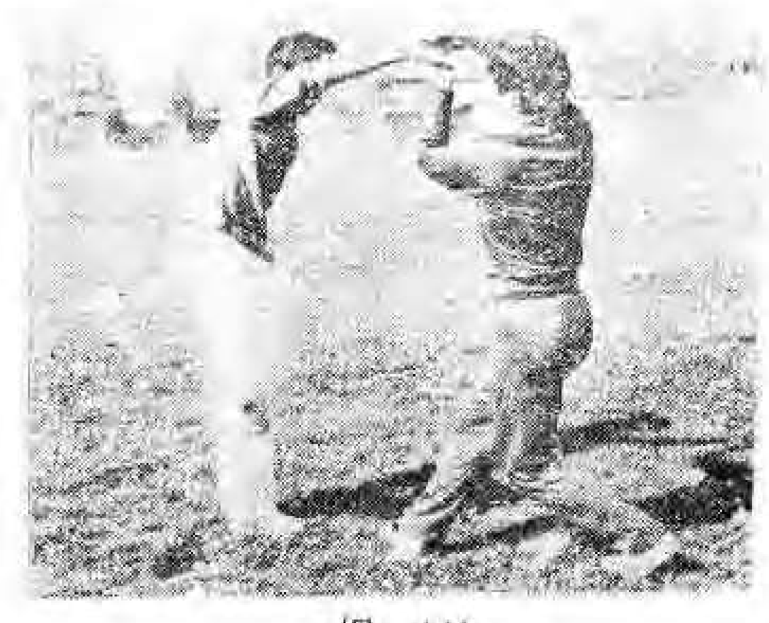


图 141

乙屈肘反向，拧转甲的右臂，以左手拿住甲的右腕，右掌迅速拍打甲之右肋（图142）。



图 142

甲向后退缩。乙拍打后立即抬起右脚，迅猛侧蹬甲方的腹部（图143）。



图 143

3.第三掌　推山入海

甲以左拳击向乙的面部。乙迅速向后闪身，同时抬起右手，以右小臂裹截乙的左手来拳（图144）。



图 144

乙上动不停，并且以左掌从右肘下向外上穿；右拳收

回，冲向甲方左腋窝（图145）。

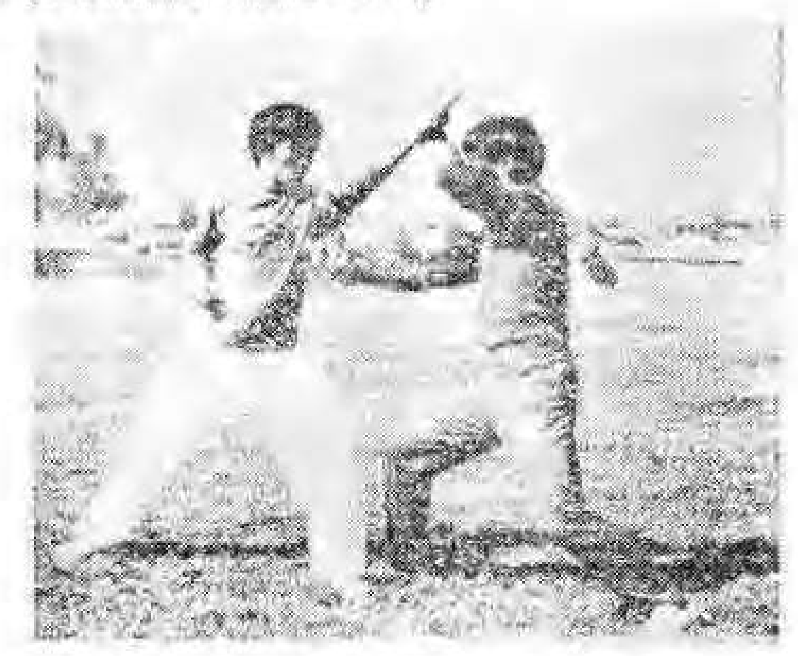


图 145

甲缩身含胸，左手下落，以肘关节压拨乙的右拳，防御乙方击来腋窝之拳，同时右手冲拳，击乙胸部。乙右转体，抬左臂裹截甲的右手（图146）。

乙右手从左肘下向外穿出，左脚随之上步（图147）。

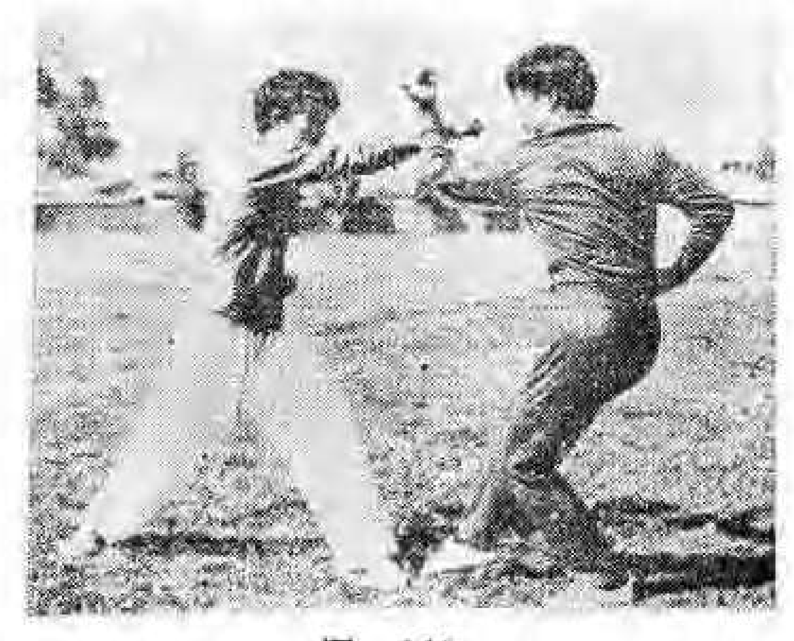


图 146

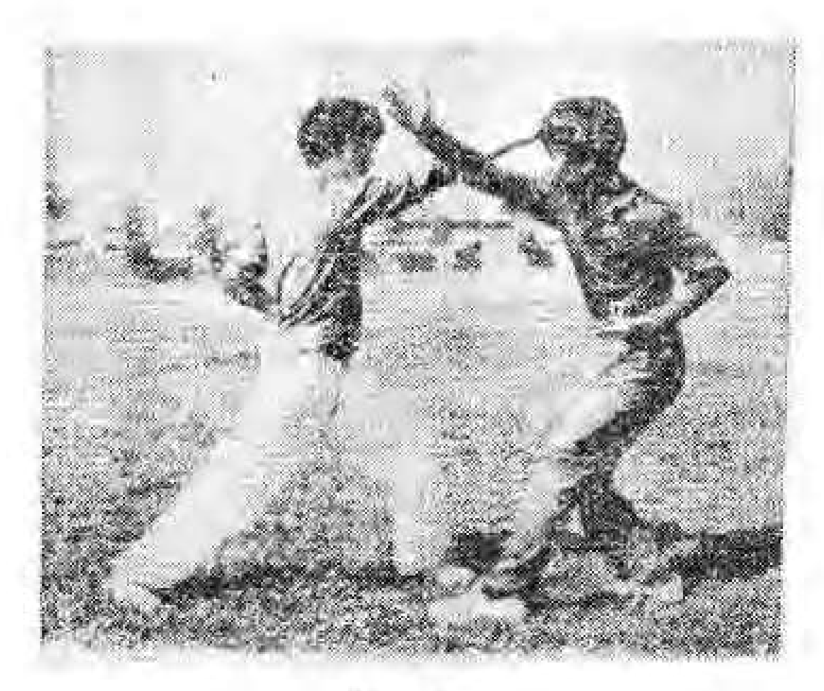


图 147

乙上动不停，左脚上一步，用左掌猛击甲的右胸（图148）。

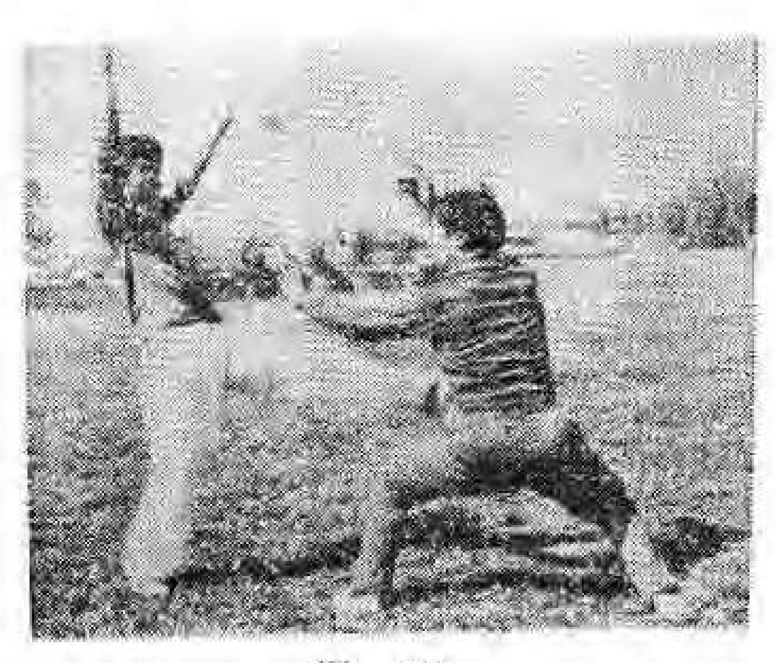


图 148

4.第四掌　掖掌

（1）甲突然从乙的后侧进攻。

乙顺势下蹲，降低重心，向左侧偏移，右手从腰间向身后反插掌（图149）。

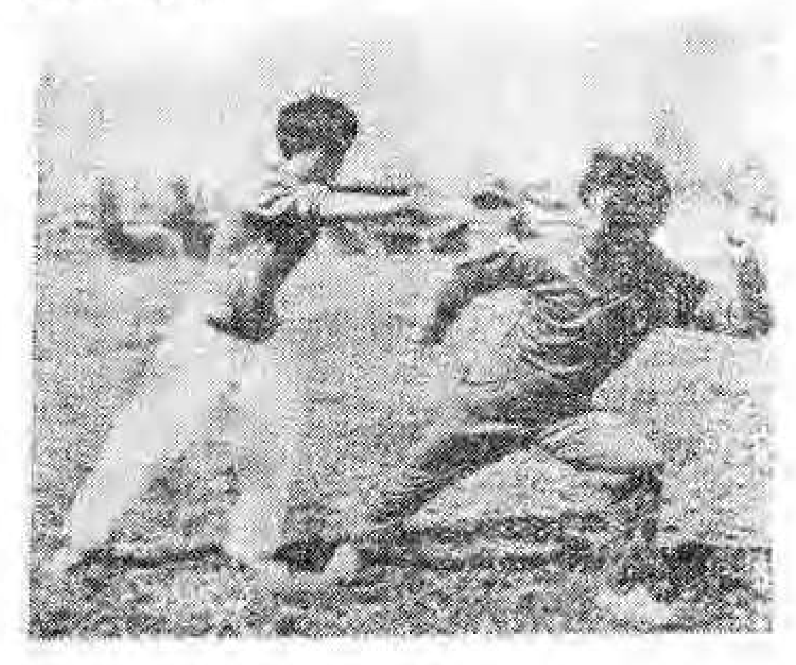


图 149

乙以反插的右手，从甲方左肘下翻腕掩肘，裹截甲的左臂；同时左脚提起向右腿后偷插一步，成倒插步（图150）。

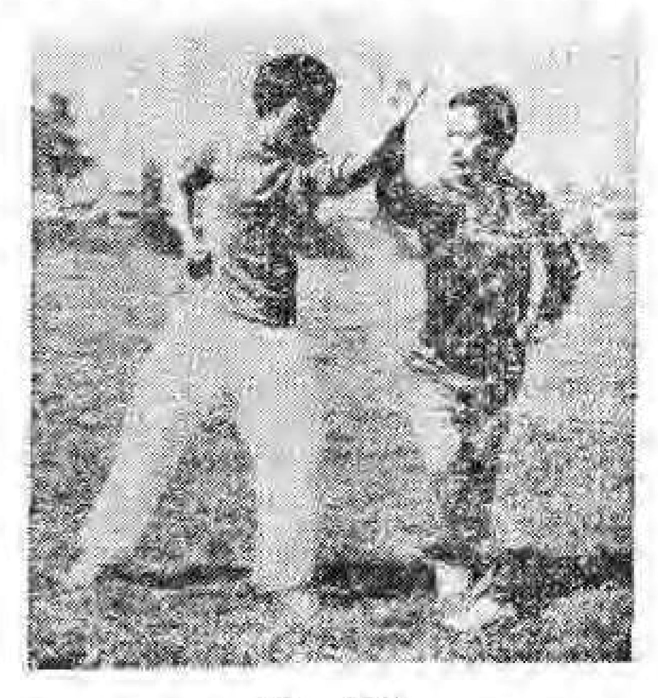


图 150

乙右脚向前上一步，脚尖内扣，落于甲的左腿后；左手从右肘下向外上穿，并且迅速以右掌反手向斜上方撩乙的裆部（图151）。



图 151

（2）甲以右拳击乙胸部。

乙在含胸后坐的同时，用左手向下搬甲的右拳（图152）。



图 152

甲紧接着以左拳击乙面部。乙向上举起右手，用右小臂外侧挂开甲的左冲拳（图153）。



图 153

乙右挂掌向外旋，云磨，虎口向下，掌心向外，沿甲的胸、腹、裆部击出（同时右脚进步）（图154）。



图 154

5.第五掌　双撞震心捶

甲以左拳击乙胸部。乙身体向右侧偏移，避开甲的拳击方向，以左手背挂、领甲之右拳（图155）。

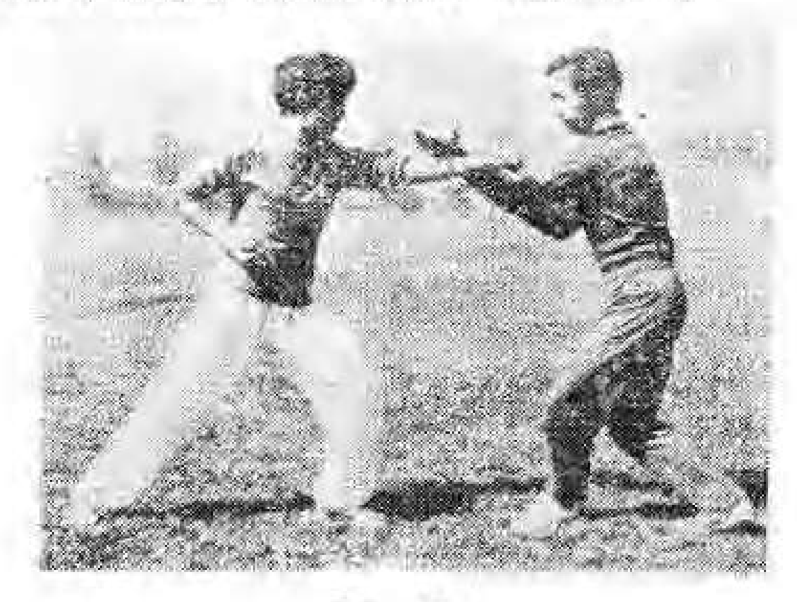


图　155

乙迅速以右脚上步，脚尖内扣，两掌沿甲的左臂撞击对方胸部，两掌指尖须朝左右，掌心斜向上，力点在两掌小指外沿，两肘均往里裹抱紧靠（图156）。



图　156

甲向左转体，卸脱对方的双搂，同时右拳击向乙的胸部。乙以左肘掩裁对方，后用左手背下挂甲方的右冲拳（图157）。



图 157

甲迅速右转体，向内横摆左拳（拳心向下），击乙的右耳（即单风贯耳）。乙以右掌向下搬、拿对方来拳（图158）。

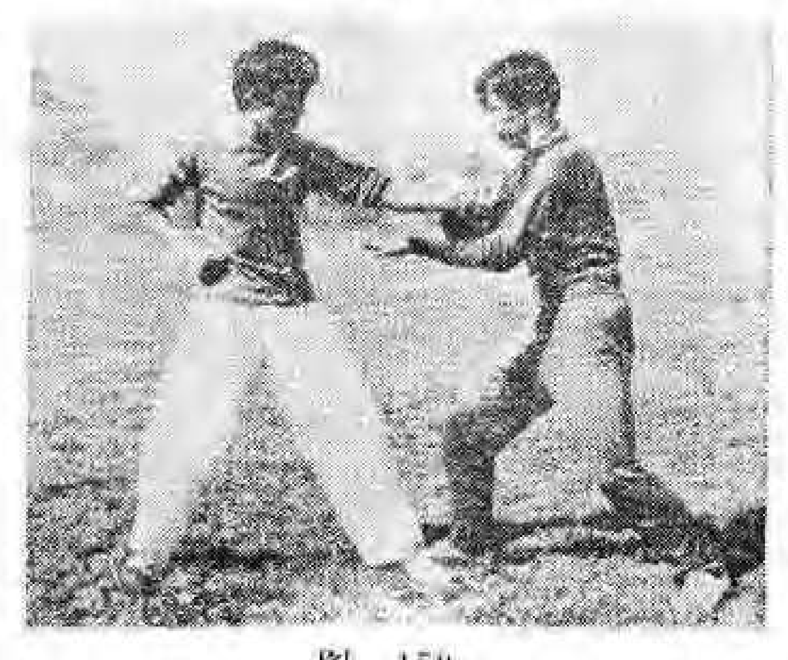


图 158

乙下搬的同时抬起左掌，向甲的面部打击（扑面）；右腿随之向前进半步，脚尖内扣（图159）。



图 159

甲方向后快速躲闪。乙以右拳背迅速向甲的胃部反背甩击（震心捶）（图160）。



图 160

6.第六掌 百袍锄草

甲从乙左后侧击乙头部一拳。乙迅速向后坐身，左转体，右手抬起迎截甲的冲拳（图161）



图 161

乙右手翻腕刁、拧甲的右腕、左肘下压甲的肘关节（图162）。



图 162

甲迅速回收右拳，左拳击乙面部。乙以左手刁、拧冲来的甲左拳腕部，同时右肘下压甲的左肘关节（图163）。



图 163

甲向左转体，右拳冲向乙面部。乙以右手向外翻腕下搬甲冲来的右拳之手腕；同时，身体向右转，摆动左拳，贯击甲的右耳（单风贯耳）（图164）。

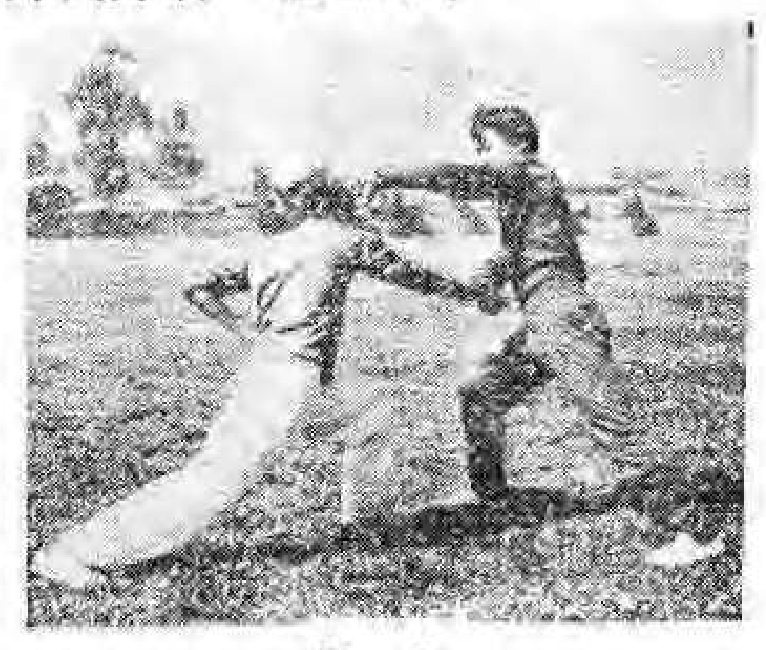


图 164

甲头向左侧躲闪乙的右拳；同时左拳冲击乙的胸部。乙以贯耳的左拳变掌回收，向下搬甲的左冲拳；同时以右掌中、食指（其余三指卷拢）点甲的左太阳穴（图165）。

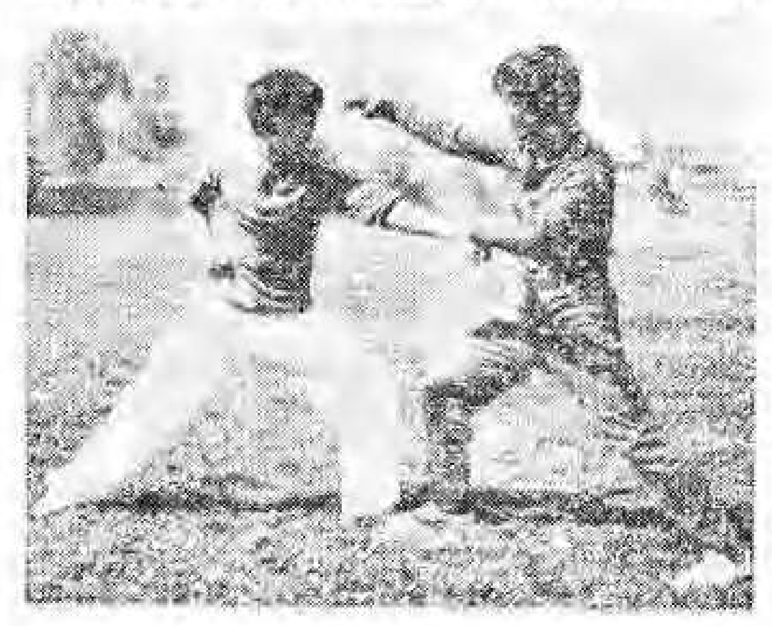


图 165

甲向后退缩。乙迅速以右腿蹬甲胸腹（图166）。



图 166

7.第七掌　怀抱琵琶

（1）甲双手死抓乙两手腕（图167）。



图 167

乙两手在胸腹前交叉裹抱（左手在上，右手在下），身体向左转，右腿向前上一步，脚尖内扣，落于甲左脚后；同时，左腕由下内翻，右腕向上外翻抬起，使甲两腕关节反交叉，以卸甲的两手（图168）。

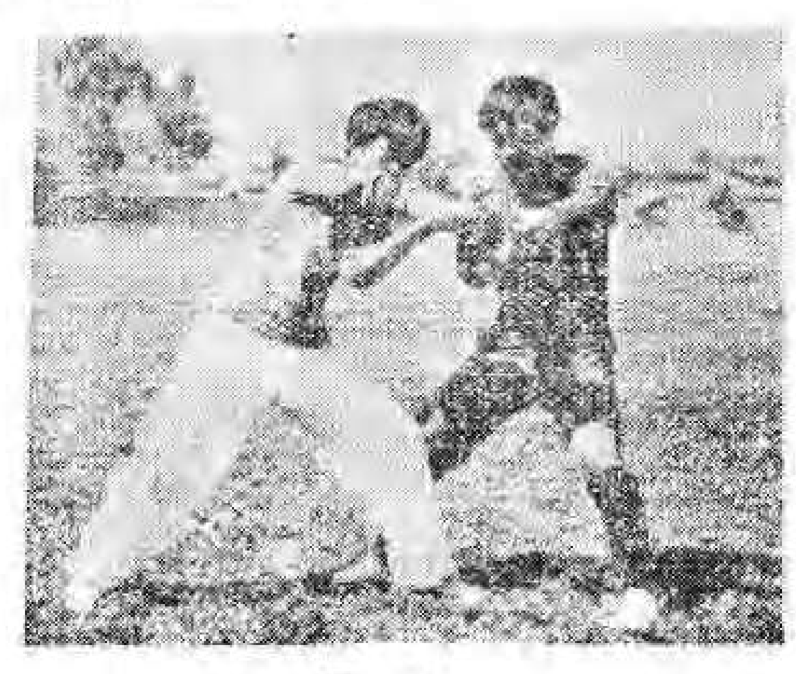


图 168

乙卸甲两手后，迅速以右肩膀靠、打甲的左膀和左腿，同时用右肘顶撞甲左胸（图169）。



图 169

（2）丙（上身赤膊者）双手死抓乙两手腕。

乙两手不动，用头突然猛撞丙胸，并迅速松开两手（图170）。



图 170

8.第八掌　倒拉风舟

甲用左拳击向乙的胸部。乙向右侧闪开，以左手刁拧甲的左手腕，同时抬起右手，用小臂掩截甲冲来的左肘关节（图171）。



图 171

乙右臂掩肘向上顶甲肘，同时进右步，退左步，成马步式站立（图172）。



图 172

乙右手迅速下滑，握住甲方左臂，用右肩顶甲方左肘关节下，向下弯腰，背起对方，向前摔出（图173）。

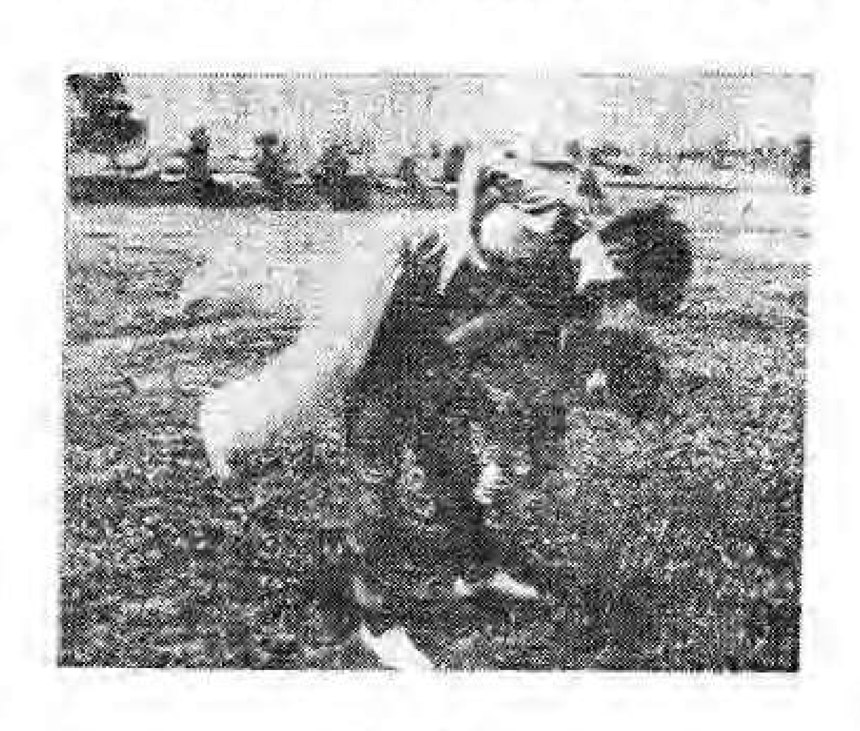


图 173

七、附　　录

董海川大师轶事

董大师原名海，字江川，后改为海川。河北省文安县朱家坞村人。生于公元一七九七年（清嘉庆二年）十月十三日，卒于公元一八八二年（清光绪八年）十月二十五日。享年八十五岁。

董大师幼喜武功，嗜技为命，性爽喜游，尚侠好义。一日游于安徽九华山，遇道人毕澄霞（人称云盘长老），年虽高迈，却鹤发童颜，步履如飞。董大师观其奇异，遂拜而师之。长老曰："吾道以转掌为体，以拳械为用，学而习之参之，功造其极，可独善其身，造益于人。"董大师遂尽心研习，跟师八年之久。后复得其师叔郭元济（人呼铁拐道人）的指点传授，武艺大进，深刻理解八卦先天后天之理，习就"游身八卦连环掌"、"鸡爪阴阳钺"和"链子锤"，驰名武林，誉满中华。

董大师于清咸丰年间，因在乡里抱打不平，伤人性命，潜逃到北京肃王府"阉割"为宦，以匿迹销声，躲避官府追缉。一日肃王宴客，亲友云集，肃王高兴之际令其镖师沙回回演武献技。观者围成圈子，喝采之声不绝。王爷忽喊董大师捧茶解渴，董大师一手提壶，一手托盘，飞身越上大殿，

飘然落于肃王面前。肃王大惊，知其超群，欣然令他一显身手。董大师不敢违命，于是走下堂前练起转掌，只见他“行走如龙，翻身如鹰，矫揉灵活，变化多端”，突然，跃起离地，来了个“八步凌空”。这时掌声雷动，震动屋宇。肃王一见大悦，便命董大师为护院总管。

一天晚上，十几个徒弟聚集在董大师家里，大家说说练练，情绪很高。董大师见自己门人济济一堂，功夫长进不少，兴致更浓。他给大家说：“今天和你们藏闷吧，我们将灯熄灭，你们来找我，谁摸到了我，就另教他一手。”众徒都说好，大家便在黑洞洞的屋里东摸西摸，南捉北抓，闹了半个多小时，只是你抓他，他扯你，谁也没碰着董大师。点着灯一看，只见董大师用两个手指钩住房椽，身体悬在空中，引得众徒哄堂大笑。

某年的夏天，一连下了几天大雨，一天，董大师盘膝坐在坑上闭目养神。忽然墙壁倒塌下来，在一旁的徒弟急忙去救师傅，可是董大师却不在坑上了，他安然闭目坐在另外的椅子上。一个秋天，董大师在坑上午睡，一徒弟恐老师着凉，拿了一条被服轻轻的过去要盖在老师身上，不想走到坑沿举被欲盖时，董大师不见了。这个徒弟一回身见老师端坐在靠窗的椅子上，大师说：“为什么不讲一声，使我吃了一惊。”

有一次董大师远出路遇一群匪徒拦路截抢，董大师亮出鸡爪阴阳钺，喝令土匪散开，有两个匪徒不识相，执刀向董大师迎面劈来。董大师挥动鸡爪阴阳钺，一挂一抹，迎战强人，三五几个回合，二匪丧了性命。群匪一见同伴身亡，怒火上升，十几人上来将董大师围在中间，刀枪并举，杀声

连天。董大师神态自若，力敌群寇。不一会就将那伙匪徒致死、打伤，给地方上除了祸害。

董大师对门徒的招收和传授都非常严格，轶事颇多，这里就不详述了。

施继栋先生轶事

施继栋先生系河北省冀县小寨村人。在北京朝阳门内开设义和木厂，人称施六掌柜。施先生从小爱好武学，初习弹腿，后练连腿，他与董海川先生的高徒尹福是同乡，又是好友。尹福拜董海川为师学习八卦掌之后，施先生经尹福的介绍，也拜董先生门下习艺。施继栋先生为人谨厚，秉心颖悟，董先师非常器重而爱之，曾在施家住过一个时期，施妻又系董先生的义女，他们除师徒关系外，尚有岳婿之情。

一次，师徒在教习比手时，董先生蹬施一腿，被施闪过。董先生笑而呼之曰"贼腿"，所以后人又称施先生为"贼腿施六"。当时天坛还是禁地，施先生早晚练拳都越墙而进到天坛里练习，他的功夫纯精，对徒弟徒孙辈又很疼爱，教诲十分耐心，故后辈常去求教，他总是尽心指点。但是，对于那种夸夸其谈，不下苦功练习的人，他就非常生气。王福全系施先生的徒孙，在一个节日里，王到施先生木厂去看师爷，穿了一身紫花布裤褂和一双跎云鞋，还穿了一双蚂蚁上山的袜子，腿腕扎成灯笼裤腿。他见了施先生连忙行礼，问安说："师爷好！"施先生见王的那身打扮，心里不高兴，劈头就问，"你练了吗？"王答道："练过了。"施先生说："到院里练给我看看。"说罢二人来到院里，

王即转起圈来，功夫真还不错。施先生上前指点了王福全几手，王在演练中向施先生伸手进去，施先生一下接住他的手腕，进腿一挂王的腿，王即倒地，施先生扒掉王的鞋子，进屋抽烟去了。王福全起身以后，到处找鞋也没找着，只得进屋跪下道："师爷，请把鞋给我吧！"施先生从腰带上取出鞋子给他，说："看你这个德行！要在身手上下功夫，不要在打扮上下功夫啊！"

有一次一个客人去访施先生，出言不逊。施便请客先练，练完以后施先生说："我俩不必过手了，请你回吧！"客人道："我老远跑来总得请教几下吧。"施先生说："好，我背着手、用腿扇你耳刮子，三脚扇不着你算我输。"说罢，客人就进步，施先生一变步，左扇一脚，右扇一腿，打了客人左右两个耳刮子。来客深深一拱，向施先生道谢而去。一边走一边说："贼腿施六，名不虚传！"

韩福顺先生轶事

韩福顺先生又名韩六，河北冀县城南彭村人，为人憨厚，故人称韩六傻子。幼时在北京学打铁，喜爱八卦掌，先拜施继栋先生为师学习八卦掌，后来董海川先生见他诚朴，秉性直慈，甚器重于他，收他作徒。韩福顺先生辞去柜上的营生，跟随董海川先生外出，学艺数年，功夫大进。他除了练习八卦掌之外，还在八卦六十四转刀、八卦八趟走刀、子路刀、转环刀、对劈刀等套路上都下了力，使用精纯。

北京有个会友镖局，镖师苏老恒和韩六先生很熟。一天，苏老恒约了很多朋友聚会，请韩先生到他家作客，宴会

底，身强力壮，膀宽腰圆。他见韩先生老是转掌转圈便说：“六哥，你这样转我要站到你前面，你怎么办呢？”韩先生说：“不碍事”，曹七不信，就往韩先生前边一站，韩六先生一换势，将曹七撞出一、二丈远。曹七爬起来道：“六哥，我是怎样出去的？”韩先生道：“我也不清楚。”一边说着，一边还转掌。曹七又往他面前一站，韩先生又一换势，又将曹七打了出去。曹七起来以后说：“八卦掌真是莫明其妙！”

韩六先生练转刀真是得心应手，他与别人对刀，别人的刀怎么也进不去，碰不着他，而他手上的刀总是在你脖子上转，看见真叫人心悬呀！

责任编辑：李鸿启
封面设计：刘福海

八卦掌和八卦掌对打

蒋励境　全汝忠　演练
罗洪普　　　　　整理

云南人民出版社出版
（昆明市书林街100号）
云南新华印刷厂印刷　　云南省新华书店发行

＊

开本：787×1092　1/32　印张：3　字数：63,000
1982年10月第一版　　1982年10月第一次印刷
印数：1—137,400
统一书号：7116·861　　定价：0.24元